LANAFORM®

Power Trio

Multi-function Plate

Vibrating & oscillating plate

Plateau vibrant & oscillant

Trillende & oscillerende plaat

POWER TRIO

EN

User Manual.

ABSOLUTELY MUST BE READ BEFORE ASSEMBLING AND USING THE POWER TRIO.

Dear Customer,

Lanaform would like to thank you for purchasing the POWER TRIO.

Please read this entire manual carefully before assembly and use, particularly the safety instructions, in order to use the apparatus correctly. Please keep this manual, in order to reread it as needed. Also please inform anyone who uses your apparatus about the warnings and the methods of use by having them read the instructions herein.

GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

- This apparatus must be used under regular medical supervision and after your doctor's prior agreement.
- Make sure that the apparatus is, and remains, in good condition before each use. Verify that it is not damaged. If it is, do not use it. Send it to your supplier for repair.
- In case of visible damage, do not use the apparatus anymore. Disconnect it and contact an authorised technician or your supplier, because the apparatus could possibly create a risk.
- Never try to repair any damage to the apparatus yourself. Consult your supplier or customer service.
- It is forbidden to disassemble the apparatus yourself under penalty of termination of the guarantee.
- If the power cable is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its technical service or any other qualified person, in order to avoid all risks.
- The manufacturer is not responsible for damage caused by inappropriate treatment, or for intentional damage caused to the Power Trio, or for any other consequences.
- This massage apparatus is intended for individual and indoor use. It may not be used in a commercial and/or professional context.
- Never disconnect the apparatus by pulling on the cable.
- Do not jump on the platform, as this may damage it.
- After each use or before each cleaning, turn off and unplug the apparatus.
- If you use the apparatus on a carpet, make sure that the vents are not covered.
- Do not place your hand in the space between the platform and the base of the apparatus.
- Do not use the apparatus on a vinyl type surface.
- To avoid the risk of suffocation, keep all plastic bags and packaging out of reach of babies and young children.
- Keep the apparatus dry, sheltered from any humidity, in a place where the temperature is above 10 degrees, and make sure the electrical elements do not get wet.
- Avoid storage or use close to a flame or any other source of heat above 40 degrees.
- Do not leave the apparatus to operate without your surveillance.
- It is recommended that you perform some warm-up exercises (for example, those presented in the instructions) before using the apparatus.
- Increase the speed of exercises progressively and reasonably, especially if you are not in the habit of regularly practicing physically intense sports.
- Do not move your centre of gravity to one side of the platform, so as not to damage the apparatus and/or cause it to make loud noises.

- STOP using the apparatus immediately and consult your doctor at once if you feel ill, if you get dizzy, if you feel pain in your joints or elsewhere, if you are hurt, if you have bruises, if your pulse accelerates in an abnormal manner or if you present any other abnormal symptoms.
- The cardiac rate detector is purely informative. If you would like a precise measurement, please use a tensiometer.
- Make sure that children and minors do not play with the apparatus and do not use it.
- This apparatus is not intended to be used by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capacities, or by persons lacking experience or knowledge, unless they could benefit, through a person responsible for their security, through surveillance or under prior instructions concerning the use of the apparatus. It is necessary to monitor children to make sure they do not play with the apparatus.

- **Do not use the apparatus for more than 10 minutes per day or more than 3 times per week. Inexperienced users of this type of apparatus should use with progressive increases in both the length of the sessions and in the power of the Power Trio. Also, it is recommended to use the product for only 10 minutes per day (2X5 minutes) with a 1 minute rest period in between.**

- In addition to seeking your doctor's agreement before using the Power Trio, please consult your doctor or specialist before using the apparatus in the following cases:

  - If you have not done any physically intense sports for a long time or if you have a health problem, for example and not limited to, a cardiac, orthopaedic or circulation problem etc, if you use an intrauterine contraceptive device, if you are of advanced years, if you are suffering from or have recently suffered from a sudden deterioration in your state of health, if you are sick, if you use or have recently used medication, if you have undergone a recent and/or significant operation, if you have recent and/or significant wounds, infections or acute inflammations of any type, if you suffer from weak bones, cartilage or tendons, if you have a detached retina, or if you are developing or already have cancer.

  This list is not complete. If you have any questions, or if any doubts or health problems arise, consult your doctor before using the Power Trio. In all events, you must be in good health in order to use this apparatus.

- Do not use this apparatus without consulting your doctor in the following cases:

  - If you are pregnant or have your period, if you have a physical, neurological or mental disability, if you are suffering from a mental trauma, if you lack sports experience and knowledge in the use of this type of apparatus, if you have a pacemaker, or if you have hip, knee, ankle or any other type of implant, if you suffer from acute tendonitis, hernia, back problems, disc disease, circulation problems, stomach problems, if you are epileptic, diabetic, if you are prone to thrombosis, if you suffer from migraines or if you are under the influence of alcohol or drugs.

  This list is not complete. If you have any questions, or if any doubts or health problems arise, consult your doctor before using the Power Trio. In all events, you must be in good health in order to use this apparatus.

REGULATION AND OPERATION:

The technology used by the POWER TRIO innovates by linking two complementary functions:

The VIBRATING function and the OSCILLATING function.

- On the one hand, the POWER TRIO reproduces an oscillating movement. In this case, the platform works in an "up and down" or "Rise-Fall" mode.
- On the other hand, the POWER TRIO reproduces a vibrating movement. These two functions can be used at the same time or separately.

OSCILLATING PLATFORM: The effects on the organism

Slimming and fat-burning effect.

Micro muscular contractions favour your body's production of heat. Therefore, you will burn calories, and fat as well. The stimulation through oscillation activates blood circulation and increases the exchange in oxygen at the muscle

tissue levels. It contributes to a better elimination of toxins. It also causes a "tensing" effect on the surface layers of the epidermis allowing improvement in the skin's quality.

OSCILLATING PLATFORM: The effects on the organism

Strengthening of muscles

Vibrations of a certain amplitude and an appropriate frequency cause extension of the muscles.
In position on the vibrating platform, the body's automatic reflex is "contract muscles". This "vibratory toning reflex" causes a stretching exercise reflex which causes the muscles to contract, which leads to the strengthening of muscles and an increase in strength. Frequencies between 20 and 40 vibrations per second yield very efficient training. The whole muscular system is stimulated and the blood supply is improved.

TRAINING EFFECTS

- favours stimulation of muscles
- favours increase of muscular strength and endurance
- favours increase of agility through muscular relaxation
- favours increased circulation and blood supply
- favours the reduction of toxins
- favours a better posture for the body
- favours the reduction of fat cells, fat-burning effect
- favours slimming of the figure
- favours improvement of physical health / physical condition

DESCRIPTION OF THE APPARATUS

1) Cardiac rate sensor
2) Handles
3) Main control
4) Safety and emergency stop
5) Upper column
6) Secondary control panel
7) Lower column
8) Platform
9) Elastic belt hook sites
   If your apparatus has elastic belts, hook them in the openings for this purpose, located on the sides of the platform.
10) Base

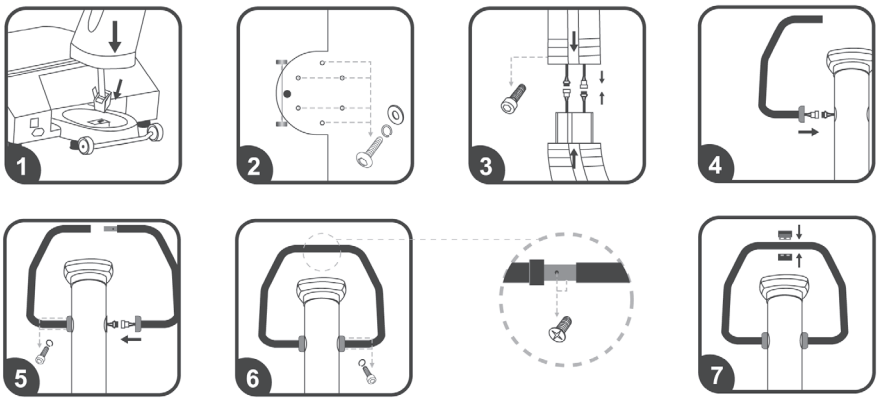
ACCESSORIES

- M8 x 35 (6)
- M8.1 (6)
- (1) spanner
- M8.2 (6)
- M6 x 15 (4)
- M6 x 20 (1)
- M6 (4)
- (1) cover
- M6 x 0.5 (2)

EN

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1) Grab the lower column and place it close to the base and connect the electrical chip to this one. Insert the end of the column in the base of the apparatus until the screw holes are correctly lined up.
2) Once the parts are in place, tilt the apparatus to the side and use 6 M8x35 screws to assemble the base and the column. For every screw add 1 M8.1 washer and one M8.2 lock nut.
   To make the assembly easier, we suggest you set up the appropriate screws, and then tighten them half way. Once this stage has been accomplished, you can tighten them completely.
3) Assemble the upper column to the lower column. Place one part facing the other in order to connect both electrical chips. Then fit together the 2 assemblies using the M6x20 screw.
4) Take the parts which make up the handles and connect the electrical cables, as indicated in the diagram. Use 2 M6x15 screws to assemble the lower part of the handles to the column. For every screw add an M6 lock nut.
5) Do the same on the other side, by correctly fitting together both upper parts of the handle.
6) Assemble the two upper parts of the handle. Use the two M6x0.5 screws.
7) Assemble and fit together the tab over the junction of both parts of the handle.

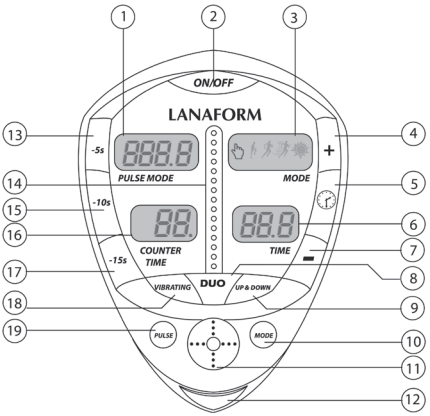


Your apparatus is ready to operate.

CONTROLS

Main control panel

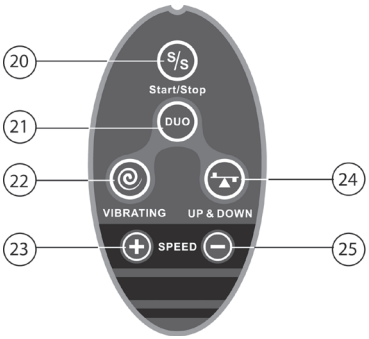
1. Cardiac rate screen
2. Power button
3. Mode display screen
4. Increase time button
5. Time regulation selection button
6. Digital time screen
7. Decrease time button
8. Duo button to switch over to the double function mode: oscillating-vibrating
9. "Up and down" button to switch over to oscillating mode
10. Different mode selection button



11. Intensity level regulation button
12. Selected program start button
13. Button to operate the "countdown" mode postponed by 5 seconds
14. Intensity level of vibrations or oscillations display
15. Button to operate the "countdown" mode postponed by 10 seconds
16. Digital countdown screen
17. Button to operate the "countdown" mode postponed by 15 seconds
18. "Vibrating" button to switch over to vibrating mode.
19. "Cardiac rate" mode start button

Secondary control panel

20. Start button
21. Duo button to switch over to the double function mode: oscillating-vibrating
22. "Vibrating" button to switch over to vibrating mode.
23. Increase intensity button
24. "Up and down" button to switch over to oscillating mode
25. Decrease intensity button



DESCRIPTION OF DIFFERENT FEATURES

Countdown function:

This function allows you to postpone the starting of your apparatus for 5, 10 or 15 seconds. First select the mode, length and intensity before using this function. It will leave time for the user to get on the platform when doing more complex exercises.

Cardiac rate detector:

The cardiac rate detector will let you know in real time the number of heartbeats per minute.

Safety key and emergency stop:

This key lets your apparatus operate. In an emergency requiring a complete stopping of the machine, you can remove the key by pulling on the small cord. You can also remove and keep this key in a safe place, to avoid children from playing with the apparatus.

DESCRIPTION OF DIFFERENT MODES

Manual mode.

Lets you regulate the desired speed yourself.

Beginner mode.

Mode adapted for beginners: it lets you adjust the vibrating or oscillating function of the apparatus during your first sessions.

Intermediate mode.

For persons already accustomed to use of the apparatus, this mode is an additional stage for a more intense workout.

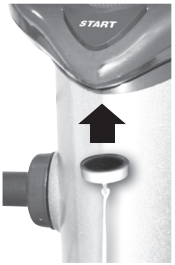
Advanced mode.

Intended for people who are already experienced. This programme is more intense and more complete.

Fat-burning mode.

This mode brings together the benefits of each mode.

INSTRUCTIONS



Before plugging the machine, place the magnet as shown on the drawing.

1. Plug in the apparatus and turn on the switch which is at the back of the base. The apparatus is turned on.
2. Press the on/off button to turn on the apparatus. To turn the apparatus off, press this button again.
3. If you want to use the apparatus in "standing" mode, please stand on it before starting. If you prefer another position, it is preferable to use the "countdown" function in order to postpone the starting of the selected program for a few seconds.

HOW TO PROGRAMME AN EXERCISE SESSION.

- Begin by choosing the length of the exercise with the help of the time regulation buttons. The minimum time is 1 minute; the maximum time is 15 minutes.
- Choose the mode with the help of the mode button.
- Select the vibrating or oscillating intensity with the help of the intensity level regulation button.
- Select one of three functions for the apparatus;
  - Vibrating
  - Up & Down (oscillating)
  - Duo (vibrating + oscillating)
- To begin your exercise, press on the programme start button which is under the intensity regulation button.

TECHNICAL DATA

- Model: POWER TRIO
- Reference: LA100104
- Voltage: 230V
- Electrical frequency: 50Hz
- Power: 500W
- Max. weight allowed: 200kg

MAINTENANCE

Please turn off the switch and disconnect the apparatus before daily maintenance. Please clean your apparatus with a moist cloth. Use a soft and dry cloth, rather than the moist cloth, to clean the electrical switch and around the platform.

Cleaning product seepage in the apparatus can damage it.

LIMITED GUARANTEE

Length of guarantee: 2 years, except that:

- The guarantee for this LANAFORM product will not cover damages caused following any abusive or inappropriate use, any accidents, or any use of non-authorised accessories, any modification to the product or any other circumstance beyond LANAFORM's control.
- The guarantee will not be applicable if the product was opened, changed or repaired by a company or a person not authorised by LANAFORM.

- The guarantee will not be applicable without the complete return of the apparatus, its accessories and box. LANAFORM cannot be held responsible for any type of particular or secondary damages.
- Any coverage of tacit guarantee is restricted to a period of 2 years starting from the date of purchase. Upon receipt, LANAFORM will repair or replace your product, as applicable.
- Please keep your proof of purchase.

POWER TRIO

Manuel d'utilisation.

A LIRE IMPÉRATIVEMENT AVANT LE MONTAGE ET L'UTILISATION DU POWER TRIO.

FR

Cher client,

Lanaform vous remercie pour votre confiance en ayant acheté notre POWER TRIO.

Veuillez lire l'ensemble de ce manuel attentivement avant le montage et l'usage, en particulier les consignes de sécurité, de façon à utiliser l'appareil correctement. Veuillez conserver ce manuel, pour le relire au besoin. Veuillez également informer tout utilisateur de votre appareil quant aux mises en garde et quant aux méthodes d'utilisation en lui faisant lire le présent mode d'emploi.

CONSIGNES GENERALES DE SECURITE

- Cet appareil doit être utilisé sous contrôle médical régulier et après un accord préalable de votre médecin.
- Assurez-vous que l'appareil est, et reste, en bon état avant toute utilisation. Vérifiez qu'il n'est pas endommagé. S'il l'est, ne l'utilisez pas. Faites-le parvenir à votre fournisseur pour réparation.
- En cas de dommage visible, n'utilisez plus l'appareil. Débranchez-le et prenez contact avec un technicien agrée ou votre fournisseur, car l'appareil pourrait éventuellement comporter un risque.
- N'essayez jamais de réparer les dommages de l'appareil vous-même. Consultez votre fournisseur ou le service clientèle.
- Il est interdit de démonter l'appareil soi-même sous peine d'annulation de la garantie.
- Si le câble électrique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service technique ou toute autre personne qualifiée, de façon à éviter tout risque.
- Le fabricant n'est pas responsable des dommages occasionnés par un traitement inapproprié, ni des dommages intentionnels causés au Power Trio, pas plus que des conséquences quelconques.
- Cet appareil de massage est destiné à un usage individuel et en intérieur. Il ne peut être utilisé dans un contexte commercial et/ou professionnel.
- Ne débranchez jamais l'appareil en tirant sur le câble.
- Ne sautez pas sur la plate-forme, cela pourrait l'endommager.
- Après chaque usage ou avant chaque nettoyage, éteignez l'appareil et débranchez la prise.
- Si vous utilisez l'appareil sur un tapis, veillez à ce que les orifices d'aération ne soient pas masqués.
- Il est interdit de mettre la main dans l'interstice entre la plate-forme et la base de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil sur un revêtement de type vinyle.
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants. Les sacs en plastiques comportent un risque d'étouffement.
- Conservez l'appareil au sec, à l'abri de toute humidité, dans un endroit ou la température est supérieure à 10 degrés et veillez à ce que les éléments électriques ne soient pas humidifiés.
- Evitez tout stockage et utilisation à proximité d'une flamme ou de toute autre source de chaleur de plus de 40 degrés.
- Ne laissez pas fonctionner l'appareil sans votre surveillance
- Il est recommandé de faire quelques exercices d'échauffement (à titre d'exemple, ceux présentés dans la notice) avant d'utiliser l'appareil.
- Augmentez la vitesse des exercices progressivement sans excès, surtout si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer régulièrement un sport physiquement intensif.
- Ne déplacez pas votre centre de gravité sur un côté de la plate-forme, pour ne pas endommager l'appareil et/ou le rendre bruyant.

- ARRETEZ immédiatement d'utiliser l'appareil et consultez votre médecin sans tarder si vous vous sentez mal, si vous avez des vertiges, si vous ressentez des douleurs aux articulations ou ailleurs, si vous êtes blessés, si vous avez des hématomes, si votre pouls s'accélère de façon anormale ou si vous présentez tout autre symptôme anormal.
- Le détecteur de pulsations cardiaques est purement informatif. Si vous souhaitez une mesure précise, veuillez utiliser un tensiomètre.
- Veillez à ce que les enfants et les mineurs d'âge ne jouent pas avec l'appareil et ne l'utilisent pas.
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

- **N'utilisez pas l'appareil plus de 10 minutes par jour et plus de 3 fois par semaine.**
  Les utilisateurs non confirmés de ce type d'appareil devront l'utiliser progressivement tant dans la durée des séances que dans la puissance du Power Trio. Par ailleurs, il est recommandé d'utiliser le produit 10 minutes par jour (2X5 minutes) entrecoupées d'une période de repos d'1minute.

- Au-delà d'un accord médical préalablement à l'utilisation du Power Trio, veuillez consulter impérativement votre médecin voire même votre médecin spécialiste avant d'utiliser l'appareil dans les cas suivants :

  - Si vous n'avez plus pratiqué de sport physiquement intensif depuis longtemps ou si vous avez un problème de santé, à titre exemplatif et non limitatif, un problème cardiaque, orthopédique ou de circulation etc, si vous portez d'un stérilet, si vous êtes âgé, si vous avez subit ou subissez une détérioration de votre état de santé, si vous êtes malade, si vous consommez ou avez consommé des médicaments récemment, si vous avez subi une opération récente et/ou importante, si vous présentez des blessures récentes et/ou importantes, des infections ou inflammations aigues de tout ordre, si vous souffrez de fragilités osseuses, cartilagineuses ou des tendons, si vous présentez un décollement de la rétine, et si vous développez ou présentez un cancer.

  Cette liste n'est pas exhaustive, en cas de simple doute, consultez votre médecin avant l'usage du Power Trio ou à la survenance de doutes ou troubles de la santé. En tout état de causes, vous devez être en bonne santé pour utiliser cet appareil.

- Il est interdit d'utiliser cet appareil sans avis médical dans les cas suivants :

  - Si vous êtes enceinte ou avez vos menstruations, si vous présentez un handicap physique, neurologique ou mental, si vous souffrez d'un traumatisme psychique, si vous manquez d'expérience sportive et de connaissances en l'usage de ce type d'appareil, si vous portez un pacemaker, ou si vous avez des implants de la hanche, du genou ou de la cheville, ou tout autre implant quelconque, si vous souffrez de tendinites aigues, d'hernie, d'affections du dos, de discopathie, de troubles de la circulation, de troubles de l'abdomen, si vous êtes épileptique, diabétique, si vous êtes prédisposé aux thromboses, si vous souffrez de migraines et si vous êtes sous l'influence d'alcool, ou de stupéfiants.

  Cette liste n'est pas exhaustive, en cas de simple doute, consultez votre médecin avant l'usage du Power Trio ou à la survenance de doutes ou troubles de la santé. En tout état de causes, vous devez être en bonne santé pour utiliser cet appareil.

PRINCIPE ET FONCTIONNEMENT :

La technologie utilisée par le POWER TRIO, innove en associant deux fonctions complémentaires :

La fonction VIBRATOIRE et la fonction OSCILLANTE.

- D'une part, le POWER TRIO reproduit un mouvement oscillant. Dans ce cas, le plateau travaille en mode « up and down » ou « Montée-Descente ».
- D'autre part POWER TRIO reproduit un mouvement vibratoire.

Ces deux fonctions peuvent être utilisées simultanément ou de manière dissociée.

PLATEAU OSCILLANT : Les effets sur l'organisme

Amincissement et effet lipolyse.

Les Micro contractions musculaires favorisent la production de chaleur de votre organisme. Vous dépenserez donc des calories, et brûlerez ainsi les graisses. La stimulation par oscillation active la circulation sanguine et augmente l'échange en oxygène aux niveaux des tissus musculaires. Elle contribue à une meilleure élimination des toxines. Elle provoque également l'effet « tenseur » sur les couches superficielles de l'épiderme permettant d'augmenter la qualité de la peau.

FR

PLATEAU VIBRANT : Les effets sur l'organisme

Renforcement des muscles

Les vibrations d'une certaine amplitude et une fréquence adaptée provoquent une extension des fibres musculaires. En position sur le plateau vibrant, le réflexe automatique du corps est de «contracter les muscles». Ce «réflexe tonique vibratoire» provoque un réflexe d'étirement qui occasionne une contraction des fibres musculaires, ce qui conduit au renforcement des muscles et à une augmentation de la force. Les fréquences comprises entre 20 et 40 vibrations par seconde rendent l'entraînement très efficace. Le système musculaire entier est stimulé et l'irrigation sanguine améliorée.

EFFETS DE L'ENTRAINEMENT

- favorise la stimulation des muscles
- favorise l'augmentation de la force musculaire et de l'endurance
- favorise l'augmentation de la mobilité par décontraction musculaire
- favorise l'accroissement de la circulation et de l'irrigation sanguine
- favorise la diminution des toxines
- favorise une meilleure posture du corps
- favorise la réduction des cellules graisseuses, effet brûleur de graisse
- favorise l'amincissement de la silhouette
- favorise l'amélioration de la santé/condition physique

DESCRIPTIF DE L'APPAREIL

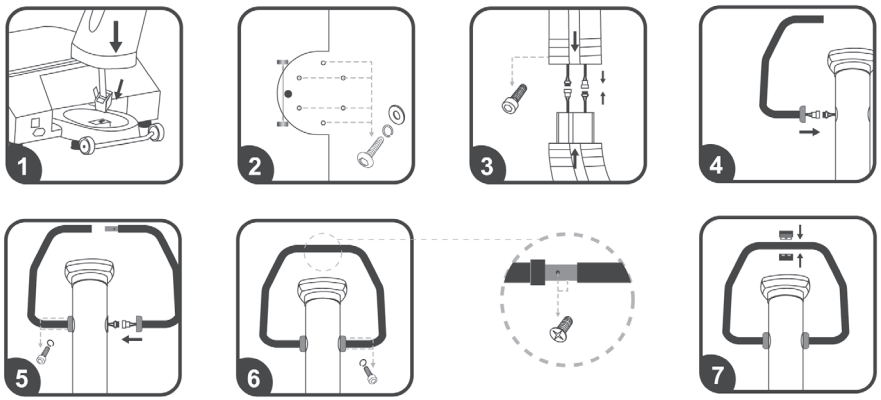
1) Capteur de pulsations cardiaques
2) Volant
3) Commandes principales
4) Clef de sécurité et d'arrêt d'urgence
5) Colonne supérieure
6) Panneaux de commande secondaire
7) Colonne inférieure
8) Plate-forme
9) Emplacements des crochets pour élastiques.
   Si votre appareil dispose d'élastiques, accrochez-les dans les orifices prévus à cet effet, situés sur les côtés de rla plate-forme.
10) Socle

ACCESSOIRES

- M8 x 35 (6)
- M8.1 (6)
- (1) clé
- M8.2 (6)
- M6 x 15 (4)
- M6 x 20 (1)
- M6 (4)
- (1) cache
- M6 x 0.5 (2)

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

1) Saisissez la colonne inférieure et placez-la à proximité du socle et connectez la fiche électrique à celui-ci. Insérez l'extrémité de la colonne dans la base de l'appareil jusqu'à ce que les trous de vis soient correctement alignés.
2) Une fois les pièces en place, inclinez l'appareil sur le côté et utilisez 6 vis M8x35 pour assembler le socle et la colonne. Pour chaque vis ajoutez 1 rondelle M8.1 et un contre écrou M8.2.
   Afin de vous faciliter le montage, nous vous conseillons de mettre en place les vis appropriées, puis de toutes les serrer de moitié. Une fois cette étape réalisée, vous pouvez toutes les visser complètement.
3) Assemblez la colonne supérieure avec la colonne inférieure. Placez les pièces l'une en face de l'autre afin de connecter les deux fiches électriques. Emboîtez ensuite les 2 montants et utilisez la vis M6x20.
4) Prenez les pièces composant le volant et raccordez les câbles électriques, comme indiqué sur schéma. Utilisez 2 vis M6x15 pour assembler la partie inférieure du volant à la colonne. Pour chaque vis ajoutez un contre-écrou M6.
5) Faites de même pour le côté opposé, en prenant soin d'emboîter correctement les deux parties supérieures du volant.
6) Assemblez les deux parties supérieures du volant, Utilisez les deux vis M6x0.5.
7) Placez et emboîtez la garniture par-dessus la jonction des deux pièces du volant.

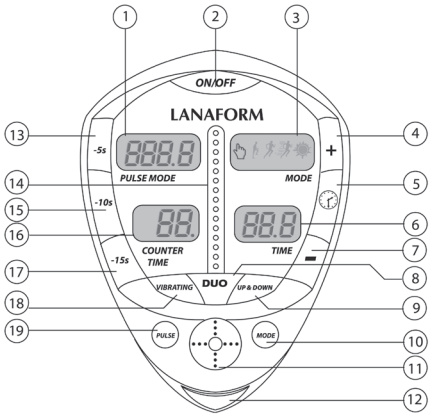


Votre appareil est prêt à fonctionner.

COMMANDES

Panneau de commande principal

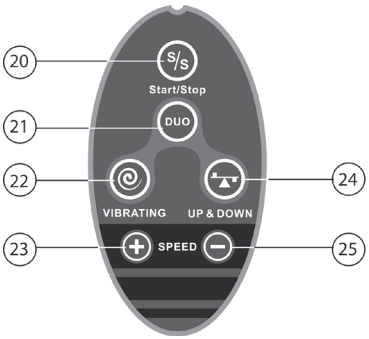
1. Ecran d'affichage des pulsations cardiaques
2. Bouton de mise sous tension
3. Ecran d'affichage des modes
4. Bouton augmentant le temps de travail
5. Bouton de sélection du réglage du temps
6. Ecran digital du temps de travail
7. Bouton diminuant le temps de travail
8. Bouton Duo permettant de passer en mode double fonction : oscillant -vibrant
9. Bouton « Up and down » permettant de passer en mode oscillant
10. Bouton de sélection des différents modes
11. Bouton de réglage du niveau d'intensité



12. Bouton de mise en marche du programme sélectionné
13. Bouton de mise en fonction du mode « compte à rebours » différé de 5 secondes
14. Affichage du niveau d'intensité des vibrations ou des oscillations
15. Bouton de mise en fonction du mode « compte à rebours » différé de 10 secondes
16. Ecran digital du compte à rebours
17. Bouton de mise en fonction du mode « compte à rebours » différé de 15 secondes
18. Bouton « Vibrating » permettant de passer en mode vibrant.
19. Bouton de mise en marche du mode «pulsations cardiaques»

Panneau de contrôle secondaire

20. Bouton de mise en marche
21. Bouton Duo permettant de passer en mode double fonction: oscillant -vibrant
22. Bouton « Vibrating » permettant de passer en mode vibrant.
23. Bouton permettant d'augmenter l'intensité
24. Bouton « Up and down » permettant de passer en mode oscillant
25. Bouton permettant de diminuer l'intensité



DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES PARTICULARITÉS

Fonction compte à rebours :

Cette fonction vous permet de différer de 5, 10 ou 15 secondes la mise en marche de votre appareil. Dans un premier temps sélectionnez le mode, sa durée et son intensité avant d'utiliser cette fonction. Elle laissera le temps à l'utilisateur de se positionner sur le plateau lorsqu'il effectue des exercices plus complexes.

Détecteur de pulsations cardiaques :

Le détecteur de pulsations cardiaques vous communiquera en temps réel le nombre de battement de votre coeur par minute.

Clef de sécurité et d'arrêt d'urgence :

Cette clef permet à votre appareil de fonctionner. En cas d'urgence nécessitant un arrêt complet de la machine, vous pouvez ôter la clef en tirant sur la cordelette. Vous pouvez également ôter et conserver cette clef dans un endroit sûr, afin d'éviter que des enfants ne jouent avec l'appareil.

DESCRIPTIFS DES DIFFÉRENTS MODES

Mode manuel.

Vous permet de régler vous-même la vitesse souhaitée.

Mode débutant.

Mode adapté aux débutants, il vous permet lors de vos premières séances de vous adapter à la fonction vibratoire ou oscillante de l'appareil.

Mode intermédiaire.

Pour les personnes déjà accoutumées à l'utilisation de l'appareil, ce mode est une étape supplémentaire pour un travail plus intensif.

Mode avancé.

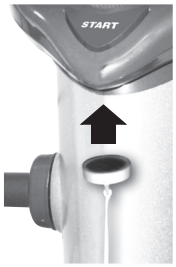
Destiné aux personnes déjà expérimentées. Ce programme est plus intensif et plus complet.

Mode brûleur de graisses.

Ce mode réunit les bienfaits de chaque mode.

MODE D'EMPLOI

Avant de brancher l'appareil, veuillez placer l'aimant comme illustré sur le dessin.



1. Branchez l'appareil et actionnez l'interrupteur qui se trouve à l'arrière du socle. L'appareil est en veille.
2. Appuyez sur le bouton on/off pour mettre l'appareil sous tension. Pour éteindre l'appareil, appuyez à nouveau sur ce bouton.
3. Si vous voulez utiliser l'appareil en mode «debout», veuillez monter dessus avant de le mettre en marche. Si vous préférez une autre posture, il est préférable d'utiliser la fonction « compte à rebours » afin de différer de quelques secondes le démarrage du programme choisi.

FR

COMMENT PROGRAMMER UNE SÉANCE D'EXERCICES.

- Commencez par sélectionner la durée de l'exercice à l'aide des boutons de réglage du temps de fonctionnement. Le temps minimal est de 1 minute, le temps maximal est lui de 15 minutes.
- Sélectionnez le mode à l'aide du bouton mode.
- Sélectionnez la valeur de l'intensité vibratoire ou oscillante à l'aide du bouton de réglage du niveau d'intensité.
- Sélectionnez une des trois fonctions de l'appareil ;
  - Vibrating (vibrant)
  - Up & Down (oscillant)
  - Duo (vibrant + oscillant)
- Pour commencer votre exercice, appuyez sur le bouton de mise en marche du programme qui se situe sous le bouton de réglage de l'intensité.

DONNEES TECHNIQUES

- Modèle : POWER TRIO
- Référence : LA100104
- Voltage: 230V
- Fréquence électrique : 50Hz
- Puissance : 500W
- Charge max. autorisée : 200kg

ENTRETIEN

Veuillez éteindre l'interrupteur et débrancher l'appareil avant l'entretien quotidien. Veuillez nettoyer votre appareil à l'aide d'un chiffon humide. Utilisez un chiffon doux et sec, plutôt que le chiffon humide, pour nettoyer l'interrupteur électrique et le pourtour de la plate-forme.

Une infiltration de produit nettoyant dans l'appareil peut l'endommager.

GARANTIE LIMITEE

Durée de garantie : 2 ans sauf :

- La garantie pour ce produit LANAFORM ne couvrira pas les dommages causés à la suite de toute utilisation abusive ou inappropriée, de tout accident, de toute utilisation d'accessoire non autorisé, de toute modification apportée au produit ou de toute autre circonstance échappant au contrôle de LANAFORM.
- La garantie ne sera pas applicable si le produit a été ouvert, modifié ou réparé par une société ou une personne non agrée par LANAFORM.

- La garantie ne s'appliquera pas sans la restitution complète de l'appareil, de ses accessoires et de la boîte. LANAFORM ne peut être tenu pour responsable de tout type de dommages accessoires ou particuliers.
- Toute couverture de garantie tacite est limitée à une période de 2 ans débutant à partir de la date d'achat. Dès réception, LANAFORM réparera ou remplacera, suivant le cas, votre produit.
- Veuillez à garder votre preuve d'achat.

FR

POWER TRIO

Gebruikershandleiding.

LEES DEZE HANDLEIDING ZORGVULDIG VÓÓR MONTAGE EN GEBRUIK VAN DE POWER TRIO.

Beste Klant,

Lanaform dankt u voor de aankoop van onze POWER TRIO en het vertrouwen dat u in ons stelt.

Wij raden u aan deze handleiding en vooral de veiligheidsinstructies voor montage en gebruik zorgvuldig door te lezen, zodat u het apparaat op de juiste manier gebruikt. Bewaar deze handleiding zodat u deze indien nodig kunt raadplegen. Informeer tevens alle gebruikers van het apparaat over de waarschuwingen en het gebruik, door hem of haar de handleiding ook te laten lezen.

DU

ALGEMENE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Dit apparaat mag enkel na voorafgaande toestemming van uw arts en onder regelmatig medisch toezicht gebruikt worden.
- Verzeker u ervan dat het apparaat in goede staat verkeert vooraleer u het gebruikt. Controleer of het niet beschadigd is. Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is. Breng het ter reparatie naar uw leverancier.
- Gebruik het apparaat niet als het zichtbaar beschadigd is. Het apparaat kan gevaar opleveren. Trek de stekker uit het stopcontact en neem contact op met een erkend technicus of uw leverancier.
- Probeer het apparaat nooit zelf te repareren. Neem contact op met uw leverancier of met de klantendienst.
- Het is verboden het apparaat zelf te demonteren, hierdoor vervalt de garantie.
- Als de elektrische kabel beschadigd is, moet deze door de fabrikant, zijn technische dienst of een andere bevoegde persoon worden vervangen om elk mogelijk risico te vermijden.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die voortvloeit uit oneigenlijk gebruik, noch voor opzettelijk aan de Power Trio toegebrachte schade en evenmin voor enig daaruit voortvloeiend gevolg.
- Dit massageapparaat is bestemd voor individueel gebruik binnenshuis. Het mag niet in een commerciële en/of professionele context gebruikt worden.
- Trek de stekker nooit uit het stopcontact door aan het snoer te trekken.
- Spring niet op de plaat, dit kan ze beschadigen.
- Schakel het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact na elk gebruik of vóór elke schoonmaakbeurt .
- Als u het apparaat gebruikt op een tapijt , moet u ervoor zorgen dat de luchtopeningen niet afgedekt worden.
- Steek uw hand nooit in de ruimte tussen de plaat en het voetstuk van het apparaat.
- Gebruik het apparaat niet op vinyl vloerbedekking.
- Bewaar de verpakking buiten het bereik van kinderen. De plastic zakken kunnen verstikkingsgevaar opleveren.
- Bewaar het apparaat op een droge, vochtvrije plaats bij een temperatuur van meer dan 10 graden en zorg ervoor dat de elektrische onderdelen niet vochtig worden.
- Plaats of gebruik het apparaat niet in de buurt van een vlam of elke andere warmtebron van meer dan 40 graden.
- Laat het apparaat niet aanstaan als u niet in de buurt bent
- Het is aan te raden een paar opwarmingsoefeningen te doen (bijvoorbeeld de oefeningen die in de handleiding vermeld staan) voor u het apparaat gebruikt.
- Voer de snelheid van de oefeningen geleidelijk op zonder te overdrijven, vooral als u niet gewend bent regelmatig intensieve sportieve prestaties te leveren.
- Verplaats uw zwaartepunt niet naar de zijkanten van de plaat, dit kan schade aan het apparaat veroorzaken en/of tot gevolg hebben dat het apparaat lawaai maakt.

- STOP onmiddellijk met het gebruik van het apparaat en raadpleeg direct uw arts indien u onwel of duizelig wordt, als u pijn voelt in uw gewrichten of elders, als u zich verwondt of blauwe plekken hebt, als uw hartslag abnormaal verhoogd is of als u andere abnormale symptomen constateert.
- De hartslagmeter is van puur informatieve aard. Voor een nauwkeurige meting dient u een bloeddrukmeter te gebruiken.
- Zorg ervoor dat kinderen en minderjarige jongeren niet met het apparaat spelen en het niet gebruiken.
- Dit apparaat is niet bestemd voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of door personen die geen ervaring hebben met of kennis hebben van het gebruik van het apparaat, tenzij zij tijdens het gebruik onder toezicht staan van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of door deze persoon voorafgaand aan het gebruik afdoende zijn geïnformeerd over het gebruik van het apparaat. Zie erop toe dat kinderen niet met het apparaat spelen.

- **Gebruik het apparaat niet langer dan 10 minuten per dag en niet vaker dan 3 keer per week. Onervaren gebruikers moeten het gebruik van dit soort apparaat langzaam opbouwen zowel qua duur van de sessies als wat betreft het vermogen van de Power Trio. Het is aan te raden het apparaat 10 minuten per dag te gebruiken (2X5 minuten) met een tussentijdse pauze van 1 minuut.**

- Naast de voorafgaande medische toestemming voor het gebruik van de Power Trio, moet u in de volgende gevallen contact opnemen met uw arts of zelfs uw specialist voor u het apparaat gebruikt:

  - Indien u lange tijd geen intensieve sportactiviteiten hebt beoefend of indien u gezondheidsproblemen hebt, met inbegrip van maar niet beperkt tot orthopedische problemen, hartproblemen of problemen met de bloedsomloop etc., als u een spiraaltje hebt, als u op oudere leeftijd bent, als er onlangs of momenteel een achteruitgang in uw gezondheid is opgetreden, als u ziek bent, als u medicijnen gebruikt of onlangs medicijnen gebruikt hebt, als u onlangs een (belangrijke) operatie hebt ondergaan, als u recente of grote kwetsuren vertoont, acute infecties of ontstekingen van eender welke aard hebt, als u zwakke botten, zwak kraakbeenweefsel of zwakke pezen hebt, als u een netvliesloslating vertoont en als u aan kanker lijdt.

  Deze lijst is niet volledig. Neem bij twijfel, of als u last krijgt van lichamelijke klachten, contact op met uw arts vóór het gebruik van de Power Trio. In ieder geval moet u in goede lichamelijke toestand verkeren om dit apparaat te gebruiken.
- In de volgende gevallen is het verboden het apparaat te gebruiken zonder medisch advies:

  - Als u zwanger of ongesteld bent, als u aan een lichamelijke, neurologische of mentale handicap lijdt, als u aan een psychisch trauma lijdt, als u weinig sportieve ervaring met en kennis van dit type apparaten hebt, als u een pacemaker draagt of als u heup-, knie- of enkelimplantaten of andere implantaten hebt, als u aan een acute peesontsteking, breuk, rugaandoening, discopathie, probleem met de bloedsomloop of buikklachten lijdt, als u aan epilepsie of suikerziekte lijdt, als u vatbaar bent voor trombose, als u aan migraine lijdt en als u onder invloed bent van alcohol of verdovende middelen.

  Deze lijst is niet volledig. Neem bij twijfel, of als u last krijgt van lichamelijke klachten, contact op met uw arts vóór het gebruik van de Power Trio. In ieder geval moet u in goede lichamelijke toestand verkeren om dit apparaat te gebruiken.

PRINCIPE EN WERKING:

De technologie van de POWER TRIO is innovatief dankzij de combinatie van twee complementaire functies:

De TRIL-functie en de SCHOMMEL-functie.

- Enerzijds produceert de POWER TRIO een schommelende beweging. Hierbij werkt de plaat in de modus 'up and down' of 'op & neer'.
- Anderzijds produceert de POWER TRIO een trillende beweging.

Deze twee functies kunnen tegelijkertijd of afzonderlijk gebruikt worden.

SCHOMMELENDE PLAAT: effect op het organisme
Afslankend en lipolyse-effect.

De microcontracties van de spieren bevorderen de warmteproductie in uw organisme. U verbruikt dus calorieën en verbrandt daarbij vetten. De stimulatie door schommeling activeert de bloedcirculatie en verhoogt de zuurstofuitwisseling in het spierweefsel. Dit draagt bij tot een betere afvoer van afvalstoffen en heeft tevens een 'spannend' effect op de bovenste huidlagen waardoor de kwaliteit van de huid verbetert.

TRILLENDE PLAAT: effect op het organisme

Versterking van de spieren

Vibraties van een bepaalde amplitude en met een aangepaste frequentie leiden tot een verlenging van het spierweefsel. De automatische reflex van het lichaam op de plaat is het 'samentrekken van de spieren'. Deze 'trillende tonische reflex' heeft een uitrekkende reflex tot gevolg die leidt tot een samentrekking van het spierweefsel, waardoor de spieren versterken en de kracht toeneemt. Frequenties tussen 20 en 40 trillingen per seconde zijn bijzonder efficiënt. Het gehele spierstelsel wordt gestimuleerd en de bloeddoorstroming verbeterd.

DU

EFFECT VAN DE TRAINING

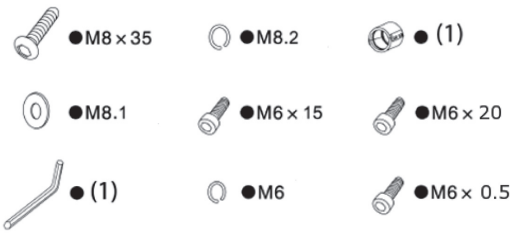
- bevordert de spierstimulatie
- bevordert toename van de spierkracht en uithoudingsvermogen
- bevordert de mobiliteit door spierontspanning
- bevordert de bloedcirculatie en de bloeddoorstroming
- bevordert de afvoer van afvalstoffen
- bevordert een betere lichaamshouding
- bevordert de vermindering van vetcellen, het vetverbrandingseffect
- bevordert het afslanken van het silhouet
- bevordert een betere gezondheid en lichamelijke conditie

BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT

1) Hartslagmeter
2) Stuur
3) Hoofdbedieningspaneel
4) Veiligheids- en noodstopsleutel
5) Bovenste kolom
6) Secundair bedieningspaneel
7) Onderste kolom
8) Plaat
9) Gleuf voor bevestigingshaken elastieken.
   Als uw apparaat voorzien is van elastieken, bevestig deze dan in de daarvoor voorziene openingenaan de zijkanten van het platform.
10) Voetstuk

ACCESSOIRES

- M8 x 35 (6)
- M8.1 (6)
- (1) sleutel
- M8.2 (6)
- M6 x 15 (4)
- M6 x 20 (1)
- M6 (4)
- (1) dopje
- M6 x 0.5 (2)

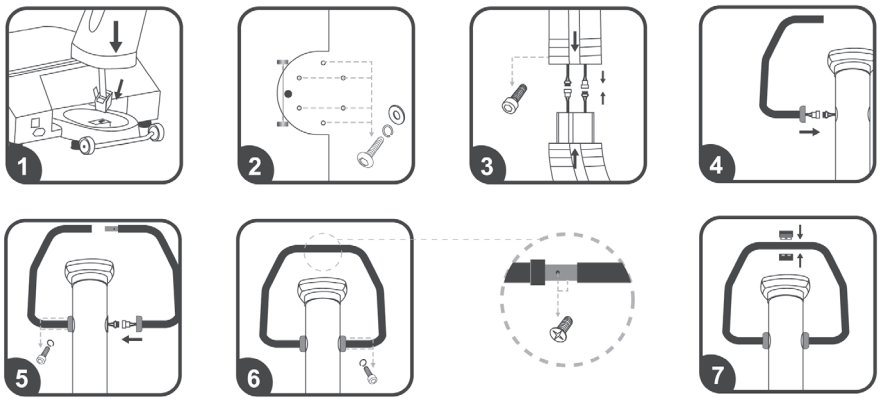


MONTAGE-INSTRUCTIES

1) Leg de onderste kolom naast het voetstuk en sluit de stekker eraan. Plaats het uiteinde van de kolom zodanig in het voetstuk van het apparaat dat de schroefgaten zich op de goede hoogte bevinden.
2) Als deze onderdelen op hun plaats zitten, legt u het apparaat op zijn kant en gebruikt u de 6 M8x35 schroeven voor het monteren van het voetstuk en de kolom. Gebruik voor elke schroef 1 M8.1 sluitringetje en een M8.2 tegenmoer. Om de montage te vergemakkelijken, adviseren wij u de schroeven al te plaatsen en half in het betreffende onderdeel te schroeven. Hierna kunt u alle schroeven volledig vast draaien.
3) Bevestig de bovenste kolom aan de onderste kolom. Plaats de beide onderdelen tegenover elkaar en verbindt de twee elektrische fiches. Schuif de twee kolommen in elkaar en gebruik de M6x20 schroef.

DU

4) Neem de onderdelen van het stuur en sluit de elektrische kabels aan zoals aangegeven op het schema. Gebruik 2 M6x15 schroeven voor het bevestigen van het onderste deel van het stuur aan de kolom. Gebruik bij elke schroef een M6 tegenmoer.
5) Doe hetzelfde voor de andere kant en let erop dat u de twee bovenste stukken van het stuur correct aan elkaar bevestigt.
6) Bevestig de twee bovenste stukken van het stuur aan elkaar met behulp van de twee M6x0.5 schroeven.
7) Plaats de pakking en klik deze op de naad tussen de twee stukken van het stuur.

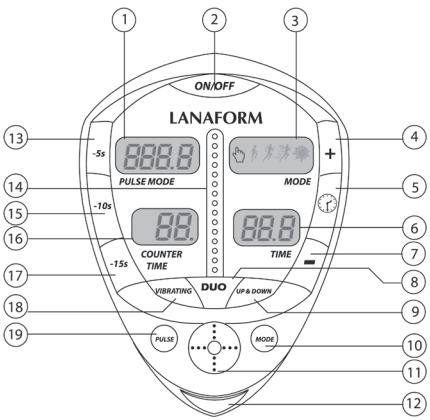


Uw apparaat is klaar voor gebruik.

BEDIENINGSFUNCTIES

Hoofdbedieningspaneel

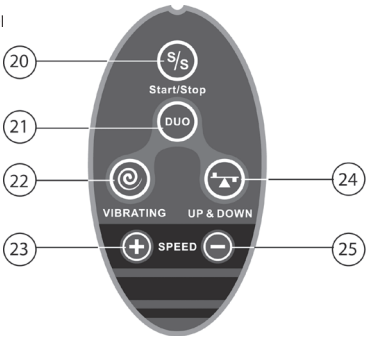
1. Beeldscherm voor weergave hartslag
2. Aan/uit-knop
3. Beeldscherm modi
4. Knop voor verlengen van de werktijd
5. Knop voor het selecteren van de tijdsregeling
6. Digitaal scherm voor de werktijd
7. Knop voor verlagen werktijd
8. Duoknop waarmee u naar de modus dubbele functie kunt overschakelen: schommelen - trillen
9. « Up and down » -knop om naar de schommelmodus over te schakelen



11. Knop voor het regelen van het intensiteitsniveau
12. Startknop voor het gekozen programma
13. Startknop voor aftelstand, het programma wordt gestart na 5 seconden
14. Weergave van het intensiteitsniveau van de trillingen of schommelingen
15. Startknop voor aftelstand, het programma wordt gestart na 10 seconden
16. Digitaal scherm voor aftellen
17. Startknop voor aftelstand, het programma wordt gestart na 15 seco
18. Knop « Vibrating » om naar de trilstand over te schakelen.
19. Startknop voor de 'hartslag'-modus

Secundair controlepaneel

20. Aan/uit-knop
21. Duoknop waarmee u naar de modus dubbele functie kunt overschakelen: schommelen - trillen
22. Knop « Vibrating » om naar de trilstand over te schakelen
23. Knop voor het verhogen van de intensiteit
24. Knop « Up and down » om naar de schommelmodus over te schakelen
25. Knop voor het verlagen van de intensiteit



BESCHRIJVING VAN DE VERSCHILLENDE TOEPASSINGEN

Aftelfunctie:

Met deze functie kunt u het starten van uw apparaat met 5, 10 of 15 seconden uitstellen. Voor u deze functie gebruikt, selecteert u de modus, duur en intensiteit. Deze functie stelt de gebruiker in staat goed op het platform te gaan staan tijdens het uitvoeren van meer ingewikkelde oefeningen.

Hartslagmeter:

De hartslagmeter geeft een weergave in 'real-time' van het aantal hartslagen per minuut.

Veiligheids- en noodstopsleutel:

Met deze sleutel wordt het apparaat in werking gesteld. Als in een noodgeval het apparaat volledig stilgelegd moet worden, kunt u de sleutel eruit halen door aan het koordje te trekken. Om te voorkomen dat kinderen met het apparaat spelen, kunt u er deze sleutel uithalen en op een veilige plek bewaren.

BESCHRIJVING VAN DE VERSCHILLENDE MODI

Handmatige modus.

Hiermee kunt u zelf de gewenste snelheid instellen.

Beginnersmodus.

Deze modus voor beginnende gebruikers maakt het mogelijk tijdens uw eerste sessies te wennen aan de tril- en schommelfunctie van het apparaat.

Tussenmodus.

Voor gebruikers die al enige ervaring hebben met het gebruik van het apparaat is deze modus een volgende etappe naar een intensievere work-out.

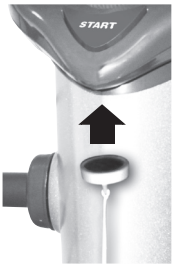
Gevorderdenmodus.

Bestemd voor ervaren gebruikers. Dit programma is intentiever en uitgebreider.

Vetverbrandingsmodus.

Deze modus combineert de voordelen van alle andere modi.

GEBRUIKSAANWIJZING



Vooraleer het toestel aan te sluiten, gelieve eerst de magneet te plaatsen zoals op de tekening wordt afgebeeld.

1. Sluit het apparaat op de stroom aan en druk op de schakelaar aan de achterkant van het voetstuk. Het apparaat staat in stand-by.
2. Druk op de on/off-knop om het apparaat in te schakelen. Om het apparaat uit te schakelen drukt u opnieuw op deze knop.
3. Als u het apparaat in staande positie wilt gebruiken, gaat u erop staan voor u het apparaat aanzet. Als u de voorkeur geeft aan een andere houding, kunt u beter voor de 'aftelfunctie' kiezen zodat u enkele seconden de tijd hebt vooraleer het gekozen programma begint.

DU

HET PROGRAMMEREN VAN EEN OEFENINGENSESSIE.

- Selecteer eerst de duur van de oefening met behulp van de knoppen voor het regelen van de duur. De minimale duur is 1 minuut, de maximale duur is 15 minuten.
- Selecteer een modus met behulp van de knop 'modus'.
- Selecteer het intensiteitsniveau van de trillingen of schommelingen met behulp van de knop 'regelen intensiteitsniveau'.
- Selecteer een van de drie functies van het apparaat;
  - Vibrating (trillen)
  - Up & Down (schommelen)
  - Duo (trillen + schommelen)
- Om met de oefening te beginnen, drukt u op de startknop van het programma die zich onder de knop 'regelen intensiteitsniveau' bevindt.

TECHNISCHE GEGEVENS

- Model: POWER TRIO
- Referentie: LA100104
- Voltage: 230V
- Stroomfrequentie: 50Hz
- Vermogen: 500W
- Maximaal laadvermogen: 200kg

ONDERHOUD

Schakel het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact voor u het dagelijks onderhoud uitvoert. Maak het apparaat schoon met een vochtige doek. Gebruik voor het schoonmaken van de elektrische schakelaar en het gebied rondom de plaat liever een zachte, droge doek.

Het doordringen van het schoonmaakmiddel in het apparaat kan schade veroorzaken.

BEPERKTE GARANTIE

Duur van de garantie: 2 jaar, met uitzondering van:

- Schade veroorzaakt door abusievelijk of onjuist gebruik, ten gevolge van een ongeval, van het gebruik van niet-toegestane accessoires, van elke aanpassing die aan het apparaat is aangebracht of ten gevolge van elke andere omstandigheid buiten de controle van LANAFORM, valt niet onder de garantie van dit LANAFORM-product.
- De garantie geldt niet als het product is opengemaakt, aangepast of hersteld door een niet door LANAFORM erkend bedrijf of persoon.

- De garantie is niet geldig behalve als het volledige apparaat, de bijbehorende accessoires en de doos worden teruggegeven. LANAFORM kan niet aansprakelijk gesteld worden voor enige bijkomende of bijzondere schade.
- De impliciete garantieduur is beperkt tot een periode van 2 jaar die aanvangt op de datum van aankoop. LANAFORM herstelt of vervangt, al naar het geval, uw product vanaf het moment van ontvangst.
- Bewaar uw aankoopbewijs zorgvuldig.

POWER TRIO

Manual de usuario

POR FAVOR LEA DETENIDAMENTE ANTES DE MONTAR Y UTILIZAR POWER TRIO

Estimado cliente,

Lanaform agradece su confianza al comprar nuestro POWER TRIO.

Por favor, lea detenidamente este manual antes de su montaje y utilización y, en particular, las medidas de seguridad y de utilización correcta del aparato. Por favor conserve este manual para leerlo de nuevo cuando sea necesario. Así mismo, informe a los usuarios de este aparato sobre las advertencias y métodos de utilización haciendo que lea el presente manual de usuario.

SP

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

- Este aparato debe ser utilizado bajo supervisión médica regular y después de una aprobación previa de su médico.
- Asegúrese de que este aparato esté y se mantenga en buen estado antes de utilizarlo. Verifique que no esté dañado. Si lo está, no lo utilice. Llévelo a su proveedor habitual para su reparación.
- En caso de daño visible, no utilice más el aparato. Desconéctelo y póngase en contacto con un técnico certificado o con su proveedor, el aparato podría presentar un riesgo
- No intente reparar los daños del aparato usted mismo. Consulte a su proveedor o al servicio al cliente.
- Está prohibido desmontar el aparato uno mismo bajo pena de anulación de la garantía.
- Si el cable eléctrico está dañado, deberá ser reemplazado por el fabricante, su servicio técnico u otra persona cualificada para ello, para evitar cualquier riesgo.
- El fabricante no se hace responsable de los daños ocasionados por un uso inapropiado, ni por daños intencionales causados a Power Trio, ni por cualquier otra consecuencia.
- Este aparato de masaje está destinado a un uso individual y privado. No puede ser utilizado en un contexto comercial y/o profesional.
- No desconecte el aparato tirando del cable.
- No salte sobre la plataforma, esto podría dañarla.
- Después de cada uso o antes de la limpieza, apague el aparato y desconecte la toma.
- Si utiliza el aparato sobre un tapete, vigile que los orificios de ventilación no estén obstruidos.
- Está prohibido meter la mano en el espacio que queda entre la plataforma y la base del aparato.
- No utilice el aparato sobre un revestimiento de vinilo.
- Conserve el embalaje fuera del alcance de los niños. Las bolsas de plástico representan un riesgo de asfixia.
- Mantenga el aparato en un lugar seco, protegido de la humedad, en un sitio donde la temperatura sea superior a 1o grados y vigile que los elementos eléctricos no estén humedecidos.
- Evite el almacenaje y la utilización cerca de una llama o de cualquier otra fuente de calor de más de 4o grados.
- No deje el aparato en funcionamiento sin supervisión
- Es recomendable hacer algunos ejercicios de calentamiento (por ejemplo, los que se muestran en las instrucciones) antes de utilizar el aparato.
- Aumente la velocidad de los ejercicios progresivamente sin exceso, sobre todo si no está acostumbrado a practicar deporte intensivo de manera habitual.
- No desplace su centro de gravedad hacia un lado de la plataforma, para no dañar el aparato y/o hacer ruidos.

- DETÉNGASE inmediatamente y consulte a su médico si se encuentra mal, si tiene vértigo, si siente dolores en las articulaciones o en otras partes del cuerpo, si se hace daño, si tiene hematomas, si su pulso se acelera de manera anormal o si presenta cualquier otro síntoma anormal.
- El detector de pulsaciones cardíacas es puramente informativo. Si desea una medición precisa, por favor, utilizar un tensiómetro.
- Evito que los niños jueguen con el aparato o lo utilicen.
- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (incluidos los niños) cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales sean reducidas, o personas privadas de experiencia o conocimiento, excepto si éstas, personaron la ayuda de una persona responsable de su seguridad, conocen o han observado las instrucciones previas relacionadas con la utilización del aparato. Es conveniente vigilar a los niños para asegurarse que no jueguen con el aparato.

- **No utilice el aparato durante más de 10 minutos al día ni más de 3 veces por semana. Los nuevos usuarios de este tipo de aparato deberán de utilizarlo progresivamente tanto en la duración de sesiones como en la potencia de Power Trio. Por otro lado, es recomendado utilizar el producto 10 minutos al día (2x5 minutos) entrecortados por un periodo de reposo de 1 minuto.**

SP

- Además del consentimiento médico en lo relativo a la utilización de Power Trio de Power Trio, por favor, consulte a su médico especialista antes de utilizar el aparato en los casos siguientes:

  - Si no ha practicado un deporte intensivo después de un largo periodo de tiempo o si tiene un problema de salud, a título explicativo y no limitativo, un problema cardiaco, ortopédico o de circulación etc., si lleva un dispositivo intrauterino, si es de edad avanzada, si ha sufrido o sufre una deterioración de su estado de salud, si está enfermo, si consume o ha consumido medicamentos recientemente, si ha sufrido una operación reciente y/o importante, si presenta heridas recientes y/o importantes, infecciones o inflamaciones agudas de toda naturaleza, si sufre fragilidades óseas, cartilaginosas o de tendones, si presenta un desprendimiento de retina, o si desarrolla o padece cáncer.

  Esta lista no es exhaustiva, en caso de duda, consulte a su médico antes de la utilización de Power Trio o si tiene dudas en lo que respecta a su salud. En cualquier caso, deberá gozar de buena salud para utilizar este aparato.

- Está prohibido utilizar este aparato sin aviso médico en los siguientes casos :

  - Si está embarazada o tiene la menstruación, si presenta un impedimento físico, neurológico o mental, si sufre un traumatismo físico, carece de experiencia deportiva y de conocimientos en el uso de este tipo de aparato, si lleva un marcapasos, o si tiene implantes de cadera, rodilla o tobillo, o cualquier otro implante, si sufre tendinitis aguda, hernia, afecciones de la espalda, de discopatía, problemas de circulación, problemas del abdomen, si es epiléptico, diabético, si está predispuesto a las trombosis, tiene migrañas o si está bajo la influencia del alcohol, o de estupefacientes.

  Esta lista no es exhaustiva, en caso de duda, consulte a su médico antes de la utilización de Power Trio. En cualquier caso deberá gozar de buena salud para la utilización de este aparato.

INICIO Y FUNCIONAMIENTO:

La tecnología utilizada por Power Trio innova asociando dos funciones complementarias:

La función de VIBRACIÓN y la función OSCILANTE.

- Por una parte, Power Trio produce un movimiento oscilante. En este caso, el plato funciona "hacia arriba y hacia abajo" o en modo "subida bajada".
- Por otra parte, Power Trio produce un movimiento vibratorio.

Estas dos funciones se pueden utilizar de manera simultánea o de manera disociada.

PLATO OSCILANTE: efectos sobre el organismo

Adelgazamiento y efecto lipólisis.

Las Micro contracciones musculares favorecen la producción de calor de su organismo. Quemará calorías, y por lo tanto las grasas. La estimulación por oscilación activa la circulación sanguínea y aumenta el intercambio en oxígeno hacia los niveles de los tejidos musculares. Esto contribuye a una mejor eliminación de toxinas. Provoca así mismo el efecto "tensor" sobre las capas superficiales de la epidermis permitiendo aumentar la calidad de la piel.

PLATO VIBRANTE: efectos sobre el organismo

Refuerzo de los músculos.

Las vibraciones de una cierta amplitud y frecuencia adaptada provocan una extensión de las fibras musculares.

Colocado sobre el plato vibrante, el reflejo automático del cuerpo es el de "contraer los músculos". Este «reflejo tónico vibratorio» provoca un reflejo de estiramiento que ocasiona una contracción de las fibras musculares, lo que conduce al refuerzo de los músculos y a un aumento de la fuerza. Las frecuencias comprendidas entre 20 y 40 vibraciones por segundo vuelven el entrenamiento muy eficaz. Se estimula el sistema muscular y se mejora la irrigación sanguínea.

SP

EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO

- Favorece la estimulación de músculos
- Favorece el aumento de la fuerza muscular y de la resistencia
- Favorece el aumento de la movilidad por contracción muscular.
- Favorece el aumento de la circulación y de la irrigación sanguínea
- Favorece la disminución de toxinas
- Favorece una mejor postura del cuerpo
- Favorece la reducción de células grasas, efecto quemador de grasa
- Favorece el adelgazamiento de la silueta.
- Favorece la mejora de la salud/condición física

DESCRIPCIÓN DEL APARATO

1) Sensor de pulsaciones cardiacas.
2) Volante
3) Instrucciones principales
4) Llave de seguridad y parada de urgencia
5) Columna superior.
6) Tableros de orden secundario
7) Columna inferior
8) Plataforma
9) Emplazamiento de los ganchos para elásticos
   Si su aparato dispone de elásticos, engánchelos en los orificios previstos para tal efecto, situados a los lados de la plataforma.
10) Zócalo

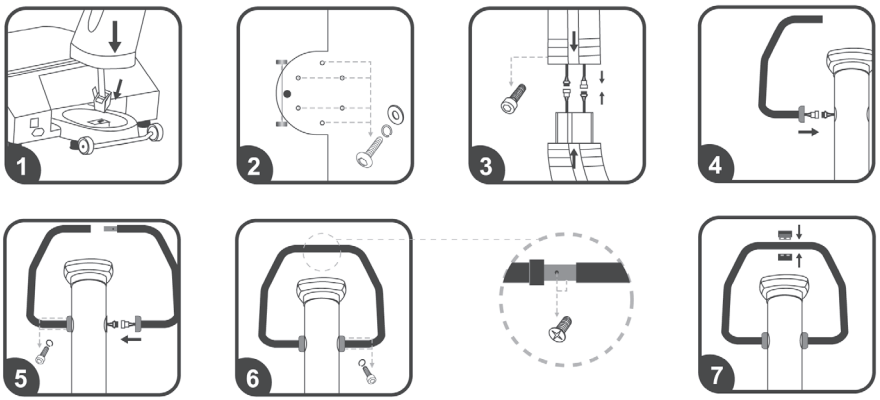
ACCESORIOS

- M8 x 35 (6)
- M8.1 (6)
- (1) Llave
- M8.2 (6)
- M6 x 15 (4)
- M6 x 20 (1)
- M6 (4)
- (1) Ocultador
- M6 x 0,5 (2)

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1) Sujete la columna inferior y colóquela cerca del zócalo y conecte el enchufe a éste. Inserte el extremo de la columna en la base del aparato hasta que los agujeros de tornillos estén correctamente alineados.
2) Una vez colocadas las piezas, incline el aparato hacia un lado y utilice 6 tornillos M8x35 para ensamblar el zócalo y la columna. Para cada tornillo agregue 1 arandela M8.1 y una contratuerca M8.2.
   Para facilitar el montaje, es aconsejable colocar los tornillos apropiados y después apretarlos todos hasta la mitad. Una vez realizado esto, puede atornillarlos todos por completo.
3) Una la columna superior con la inferior. Coloque las piezas una enfrente de la otra para conectar los dos enchufes. Encaje los 2 montantes y utilice el tornillo M6x20.
4) Coja las piezas que forman el volante y conecte los cables eléctricos, como se indica en el esquema. Utilice 2 tornillos M6x15 para unir la parte inferior del volante a la columna. Para cada tornillo agregue una contratuerca M6.
5) Haga lo mismo en el lado opuesto, teniendo cuidado de encajar correctamente las dos partes superiores del volante.
6) Una las dos partes superiores del volante, utilice los dos tornillos M6x0.5.
7) Coloque y encaje la protección por encima de la unión de las dos piezas del volante.

SP

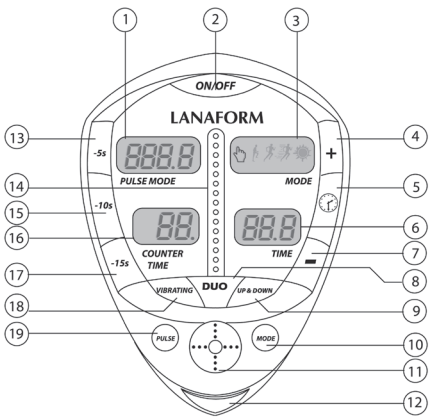


Su aparato está listo para funcionar.

INSTRUCCIONES

Tablero de instrucción principal

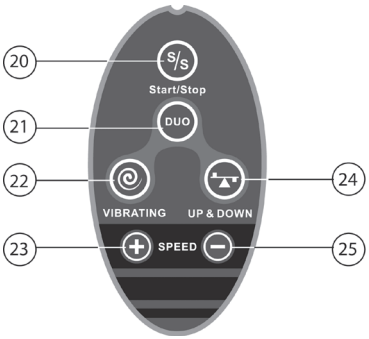
1. Pantalla de pulsaciones cardiacas.
2. Botón de puesta bajo tensión
3. Pantalla de muestra de modos
4. Botón de aumento del tiempo de trabajo
5. Botón de selección de regulación del tiempo
6. Pantalla digital del tiempo de trabajo
7. Botón de disminución del tiempo de trabajo
8. Botón Dúo que permite pasar a modo de doble función: Oscilante-vibrante
9. Botón "Up and down" que permite pasar a modo oscilante
10. Botón de selección de los diferentes modos
11. Botón de ajuste del nivel de intensidad



12. Botón de puesta en marcha del programa seleccionado
12. Bouton de mise en marche du programme sélectionné
13. Botón de puesta en función del modo "cuenta atrás" diferido 5 segundos
14. Muestra del nivel de intensidad de las vibraciones o de las oscilaciones
15. Botón de puesta en función del modo "cuenta atrás" diferido 10 segundos
16. Pantalla digital de la cuenta atrás
17. Botón de puesta en función del modo "cuenta atrás" diferido 15 segundos
18. Botón "Vibrating" que permite pasar a modo vibración.
19. Botón de puesta en marcha del modo "pulsaciones cardiacas"

Tablero de control secundario

20. Botón de puesta en marcha
21. Botón Dúo que permite pasar a modo de doble función: Oscilante-vibrante
22. Botón "Vibrating" que permite pasar a modo vibración.
23. Botón que permite aumentar la intensidad
24. Botón "up and down" que permite pasar a modo oscilante
25. Botón que permite disminuir la intensidad



SP

DESCRIPCIÓN DE CARACTERÍSTICAS

Función "cuenta atrás":

Esta función le permite diferir 5, 10 o 15 segundos la puesta en marcha de su aparato. Seleccione en primer lugar el modo, la duración y la intensidad antes de utilizar esta función. Ésta dará tiempo al usuario a colocarse sobre el plato cuando éste efectúa ejercicios más complejos.

Detector de pulsaciones cardiacas:

El detector de pulsaciones cardiacas le comunicará en tiempo real el número de latidos de su corazón por minuto.

Llave de seguridad y parada de emergencia

Esta llave permite a su aparato funcionar.

En caso de urgencia, si necesita una parada completa de la máquina, usted puede quitar la llave tirando del cordón. Puede así mismo quitar y conservar esta llave en un lugar seguro, para evitar que los niños jueguen con el aparato.

DESCRIPCIÓN DE LOS DIFERENTES MODOS

Modo manual.

Le permite ajustar usted mismo la velocidad deseada.

Modo principiante.

Modo adaptado para los principiantes, permite, durante las primeras sesiones, adaptarse a la función vibratoria u oscilante del aparato.

Modo intermediario.

Para las personas acostumbradas a la utilización de este aparato, este modo suplementario le permite realizar un trabajo más intensivo.

Modo avanzado.

Destinado a las personas ya experimentadas. Este programa es más intensivo y completo.

Modo quemador de grasas.

Este modo reúne los beneficios de cada modo.

MODO DE EMPLEO

Antes de enchufar el aparato, quiere colocar el imán como ilustrado sobre el dibujo.

1. Conecte el aparato y accione el interruptor que se encuentra detrás del zócalo. El aparato está en espera.
2. Apriete el botón on/off para poner el aparato en funcionamiento. Para apagar el aparato, apriete de nuevo este botón.
3. Si desea utilizar el aparato en modo "de pie", por favor, súbase encima antes de ponerlo en marcha. Si prefiere otra postura, es preferible utilizar la función "cuenta atrás" para tener algunos segundos antes de que el programa elegido empiece.

CÓMO PROGRAMAR UNA SESIÓN DE EJERCICIOS.

SP

- Comience por seleccionar la duración del ejercicio con la ayuda de los botones de ajuste de tiempo de funcionamiento. El tiempo mínimo es de 1 minuto y el máximo de 15.
- Seleccione el modo con la ayuda del botón modo.
- Seleccione el valor de la intensidad vibratoria u oscilante con la ayuda del botón de ajuste del nivel de intensidad.
- Seleccione una de las tres funciones del aparato;
  - Vibrating (vibración)
  - Up & Down (oscilante)
  - Duo (vibración + oscilante)
- Para comenzar su ejercicio, apriete el botón de puesta en marcha del programa colocado bajo el botón de ajuste de la intensidad.

DATOS TÉCNICOS

- Modelo: POWER TRIO
- Referencia: LA100104
- Voltaje: 230V
- Frecuencia eléctrica: 50Hz
- Potencia: 500W
- Carga máxima autorizada: 200kg

MANTENIMIENTO

Apague el interruptor y desconecte el aparato antes de su mantenimiento cotidiano. Limpie el aparato con la ayuda de un trapo húmedo. Utilice un trapo suave y seco, más que el trapo húmedo, para limpiar el interruptor eléctrico y el contorno de la plataforma.

Cualquier contacto con un producto limpiador podría dañarlo.

GARANTÍA LIMITADA

Duración de la garantía: 2 años excepto:

- La garantía para este producto LANAFORM no cubrirá los daños causados derivados de una utilización abusiva o inapropiada, de un accidente, de una utilización del accesorio no autorizada, de una modificación realizada al producto o de cualquier otra circunstancia que se salga del control de LANAFORM.
- La garantía no será aplicable si una empresa no certificada de LANAFORM abre, modifica o repara el producto.

- La garantía no será de aplicación sin la sustitución completa del aparato, de sus accesorios o de la caja. LANAFORM no se hace responsable de los daños concretos.
- La cobertura tácita de la garantía está limitada a un periodo de dos años a partir de la fecha de compra. Desde la recepción, LANAFORM reparará o reemplazara, seguido el caso, su producto.
- Por favor, conserve la prueba de compra.

SP

POWER TRIO

Gebrauchsanweisung

BITTE UNBEDINGT VOR MONTAGE UND BENUTZUNG DES POWER TRIO LESEN.

Lieber Kunde, liebe Kundin,

Sie haben sich für einen Lanaform POWER TRIO entschieden - wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen.

Bitte vor Montage und Benutzung aufmerksam die gesamte Gebrauchsanweisung durchlesen, insbesondere die Sicherheitshinweise. Dieses Handbuch bitte sorgfältig aufbewahren und bei Bedarf nochmals lesen. Bitte auch alle weiteren Benutzer auf die Sicherheitsvorschriften und die Benutzungsmethoden aufmerksam machen und sie auffordern, die vorliegende Gebrauchsanweisung zu lesen.

SICHERHEITSHINWEISE

- Dieses Gerät darf nur unter regelmäßiger ärztlicher Kontrolle und nach vorherigem Einverständnis Ihres Arztes benutzt werden.
- Vor jeder Benutzung prüfen und sicherstellen, dass das Gerät in einwandfreiem Zustand ist und erhalten wird. Vergewissern Sie sich, dass es nicht beschädigt ist. Sollte es beschädigt sein, benutzen Sie es nicht. Geben Sie es Ihrem Lieferanten zur Reparatur zurück.
- Bei sichtbaren Schäden benutzen Sie das Gerät nicht mehr. Ziehen Sie den Netzstecker und benachrichtigen Sie einen zugelassenen Fachmann oder den Lieferanten des Gerätes, da ein Risiko bestehen könnte.
- Versuchen Sie nie, ein beschädigtes Gerät selbst zu reparieren. Wenden Sie sich an den Lieferanten oder den Kundendienst.
- Das Gerät darf nicht selbst auseinandergebaut werden, andernfalls erlischt die Garantie.
- Ein beschädigtes Elektrokabel muss vom Hersteller, seinem technischen Hilfsdienst oder einer anderen qualifizierten Person ausgewechselt werden, damit jedes Risiko ausgeschlossen ist.
- Der Hersteller ist nicht haftbar für Schäden und deren Folgen, die durch unsachgemäße Handhabung entstanden sind oder dem Power Trio vorsätzlich zugefügt.
- Dieses Massagegerät ist zur individuellen Benutzung in Innenräumen bestimmt. Es darf nicht zu kommerziellen oder professionellen Zwecken verwendet werden.
- Das Gerät niemals durch Ziehen am Kabel ausschalten.
- Nicht auf der Platte springen, dadurch könnte das Gerät beschädigt werden.
- Nach Gebrauch und vor jeder Reinigung das Gerät ausschalten und Netzstecker ziehen.
- Bei Gebrauch auf einem Teppich sicherstellen, dass die Lüftungsöffnungen nicht verdeckt sind.
- Die Hand niemals in den Zwischenraum zwischen Platte und Sockel des Gerätes stecken.
- Das Gerät nicht auf Vinyl-Belag benutzen.
- Verpackung außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. (Erstickungsgefahr durch Plastikbeutel).
- Das Gerät trocken, vor Feuchtigkeit geschützt bei einer Temperatur über 10° C aufbewahren, insbesondere darauf achten, dass die elektrischen Teile nicht feucht werden.
- Nicht in der Nähe von Flammen oder anderen Hitzequellen über 40°C lagern und benutzen.
- Das Gerät nicht unbeaufsichtigt laufen lassen.
- Wir empfehlen, vor Benutzung des Gerätes einige Aufwärmübungen zu machen (zum Beispiel die in der Gebrauchsanleitung gezeigten Übungen).
- Die Übungsgeschwindigkeit langsam und ohne Übermaß erhöhen, vor allem wenn Sie es nicht gewohnt sind, regelmäßig körperlich intensiven Sport zu treiben.

- Nicht den Schwerpunkt auf eine Seite der Platte verlagern, das könnte das Gerät beschädigen und/oder die Geräuschbildung erhöhen.rendre bruyant.
- Im Falle von Schwindel- oder Übelkeitsgefühlen, bei Auftreten von Schmerzen in den Gelenken oder an anderen Orten, bei Verletzungen, wenn Sie Blutergüsse haben, wenn Ihr Puls auf anormale Art ansteigt oder bei Auftreten von sonstigen unnormalen Symptomen die Benutzung sofort BEENDEN und schnellstmöglich ärztlichen Rat einholen.
- Der Puls/Herzfrequenzmesser dient rein informativen Zwecken. Für präzise Messung benutzen Sie bitte einen Blutdruckmesser.
- Kinder und Minderjährige nicht mit dem Gerät spielen und es nicht benutzen lassen.
- Dieses Gerät ist nicht für die Benutzung durch Personen (einschließlich Kindern) mit körperlichen, sensorischen oder geistigen Beeinträchtigungen oder Personen ohne Erfahrung oder Kenntnisse über die Benutzung solcher Geräte geeignet, sofern nicht eine Beaufsichtigung oder vorherige Einweisung durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person vorhanden ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

- **Das Gerät höchstens 10 Minuten täglich und nicht mehr als 3 Mal pro Woche benutzen. Benutzer, die nicht mit der Benutzung eines solchen Gerätes vertraut sind, sollen sowohl die Dauer als auch die Leistung des Power Trio nur langsam erhöhen. Es ist außerdem empfohlen, das Gerät 10 Minuten pro Tag (2X5 Minuten) mit einer Pause von einer Minute zu benutzen.**

GE

- Über die empfohlene ärztliche Zustimmung vor Benutzung des Power Trio hinaus, sollte in den folgenden Fällen unbedingt vor der Benutzung ein Arzt oder Facharzt aufgesucht werden:
  - Wenn Sie seit längerer Zeit keinen körperlich intensiven Sport mehr getrieben haben oder zu den älteren Personen gehören, wenn Sie ein Gesundheitsproblem haben wie z.B. - aber nicht ausschließlich - Herz- oder Kreislaufstörungen, orthopädische Probleme, wenn Sie eine Spirale tragen, wenn Ihr Gesundheitszustand sich verschlechtert hat, wenn Sie krank sind, Medikamente nehmen oder kürzlich genommen haben, wenn Sie (vor kurzem) eine (schwere) Operation oder Verletzung hatten, bei akuten Infektionen oder Entzündungen jeglicher Art, Knochen-, Knorpel-, Sehnen- oder Bänderschwächen, Netzhautablösung oder Krebs.

  Eine solche Liste kann nicht vollständig sein, vor Benutzung des Power Trio oder sobald Zweifel oder Beschwerden auftreten suchen Sie bei dem geringsten Zweifel Ihren Arzt auf. Grundsätzlich darf das Gerät nur von gesunden Personen benutzt werden.
- Die Benutzung des Gerätes ohne ärztliche Zustimmung ist in folgenden Fällen verboten:
  - Während der Schwangerschaft, während der Menstruation, bei körperlichen,neurologischen oder geistigen Behinderungen, psychischem Trauma, bei mangelnder sportlicher Erfahrung und Kenntnis mit Geräten dieser Art, wenn Sie einen Herzschrittmacher haben, künstliche Hüft-, Knie- oder Knöchelgelenke oder andere Implantate, bei akuter Sehnenscheidenentzündung, Bruch, Bandscheibenvorfall oder anderen Rücken- oder Wirbelleiden, Kreislauf- oder Unterleibsstörungen, Epilepsie, Diabetes, wenn Sie zu Thrombose neigen, unter Migräne leiden, Alkohol oder Drogen zu sich genommen haben.

  Eine solche Liste kann nicht vollständig sein, vor Benutzung des Power Trio oder sobald Zweifel oder Beschwerden auftreten suchen Sie bei dem geringsten Zweifel Ihren Arzt auf. Grundsätzlich darf das Gerät nur von gesunden Personen benutzt werden.

GRUNDSÄTZLICHES ZU NUTZUNG UND BETRIEB:

Die Neuheit des POWER TRIO besteht in der Verbindung zweier komplementärer Funktionen:

Die Funktion VIBRIEREN und die Funktion SCHWINGEN.

- Einerseits wird die Standfläche des POWER TRIO in Schwingung versetzt. In diesem Fall bewegt sich die Platte im "up and down" - oder "aufwärts/abwärts"-Betrieb.
- Andererseits vibriert die Standfläche des POWER TRIO.

Diese beiden Funktionen können gleichzeitig oder getrennt benutzt werden.

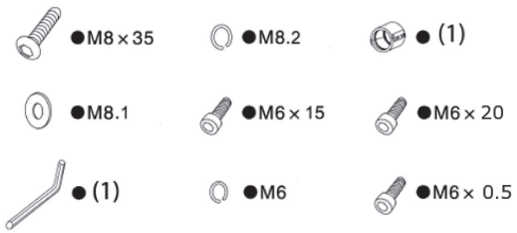
SCHWINGENDE STANDFLÄCHE: Positive Auswirkungen auf den Organismus
Schlankheit und Fettspaltungseffekt (Lipolyse).
Durch Mikro-Kontraktionen der Muskeln wird die Wärmeproduktion des Organismus angeregt. So werden Kalorien verbraucht und Fett verbrannt. Die Schwingung regt den Blutkreislauf an und erhöht den Sauerstoffaustausch mit dem Muskelgewebe. Sie trägt zur verbesserten Eliminierung von Toxinen bei. Sie hat ebenfalls eine straffende Wirkung auf die oberen Hautschichten, die die Hautqualität verbessert.

VIBRIERENDE STANDFLÄCHE: Positive Auswirkungen auf den Organismus
Kräftigung der Muskulatur
Vibrationen einer gewissen Schwingungsweite und angemessener Frequenz bewirken die Ausdehnung der Muskelfasern. Auf der vibrierenden Plattform reagiert der Körper automatisch mit dem Reflex "Muskeln anspannen". Dieser "tonische Vibrationsreflex" erzeugt einen Streckreflex, der die Anspannung der Muskelfasern bewirkt und so die Kräftigung der Muskulatur und Erhöhung ihrer Stärke herbeiführt. Frequenzen von 20 bis 40 Vibrationen pro Sekunde bieten ein sehr wirksames Training. Das gesamte Muskelsystem wird stimuliert und die Durchblutung verbessert.

TRAININGSEFFEKTE
- verbesserte Muskelstimulation
- erhöhte Muskelkraft und Ausdauer
- erhöhte Beweglichkeit durch Muskelentspannung
- verbesserter Kreislauf und erhöhte Durchblutung
- Entschlackung, verbesserte Elimination von Toxinen
- verbesserte Körperhaltung
- Abbau von Fettzellen, Verbrennungseffekt
- Figurformung, Schlankheit
- generell verbesserter Gesundheitszustand und erhöhte Kondition

BESCHREIBUNG DES GERÄTES
1) Puls/Herzfrequenzmesser
2) Handgriff
3) Hauptbedienungsdisplay
4) Sicherheits- und Notstoppschlüssel
5) Oberes Säulenteil
6) Zweites Bedienteil
7) Unteres Säulenteil
8) Fußplatte
9) Bänderhalterungen
   Wenn Ihr Gerät Bänder enthält, befestigen Sie sie an den dafür vorgesehenen Halterungen an den Seiten der Fußplatte.
10) Sockel

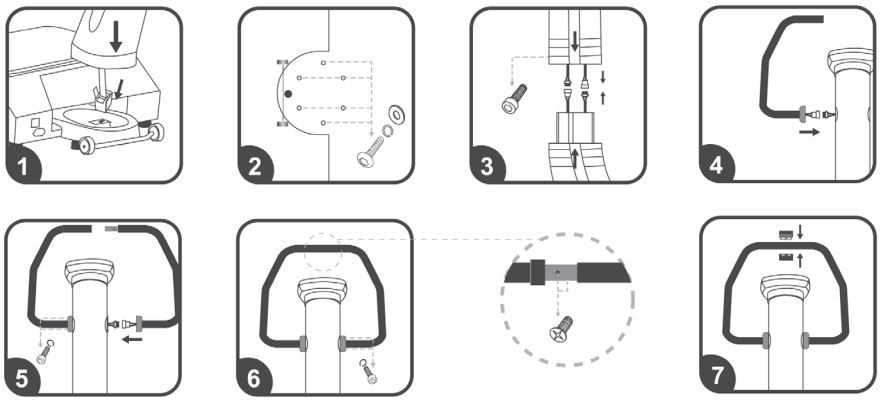
ZUBEHÖR
- M8 x 35 (6)
- M8.1 (6)
- (1) Schlüssel
- M8.2 (6)
- M6 x 15 (4)
- M6 x 20 (1)
- M6 (4)
- (1) Kappe
- M6 x 0.5 (2)



MONTAGEANLEITUNG

1) Unteren Säulenteil neben den Sockel legen und Elektrostecker am Sockel anschließen. Säulenende in den Sockel stecken, bis die Schraubenlöcher richtig übereinander liegen.
2) Gerät zur Seite neigen und Säule mit 6 M8x35-Schrauben am Sockel festschrauben. Je Schraube eine Scheibe M8.1 und eine Schraubenmutter M8.2 benutzen.
   Zur Erleichterung der Montage empfehlen wir, zunächst alle Schrauben anzubringen und zur Hälfte anzuziehen. Anschließend können die Schrauben vollständig angezogen werden.
3) Setzen Sie nun den oberen und unteren Säulenteil zusammen. Die Teile so zusammensetzen, dass die beiden Elektrostecker sich gegenüberliegen und zusammengesteckt werden können. Die beiden Teile zusammensetzen und mit der M6x20 - Schraube befestigen.
4) Nehmen Sie die Teile des Handgriffes und schließen Sie die elektrischen Kabel an, wie auf der Zeichnung abgebildet. Benutzen Sie 2 M6x15-Schrauben um den unteren Teil des Handgriffes an der Kolonne zu befestigen. Je Schraube eine M6-Schraubenmutter benutzen.
5) Diesen Schritt auf der gegenüberliegenden Seite wiederholen, dabei darauf achten, dass die beiden oberen Teile des Handgriffes richtig zusammengesetzt sind.
6) Die beiden oberen Teile des Handgriffes mit den beiden M6x0.5-Schrauben befestigen.
7) Besatzteile über der Verbindung der beiden Steuerteile anpassen und fest ineinanderfügen.

GE

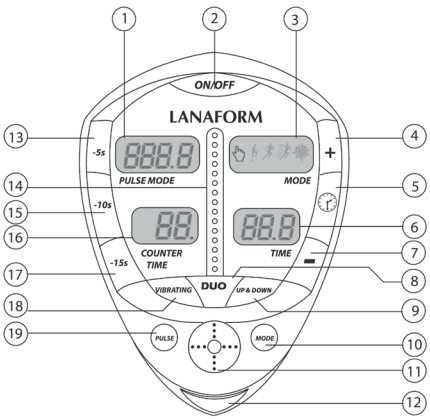


Ihr Gerät ist nun betriebsbereit.

BEDIENUNG

Hauptbedienteil

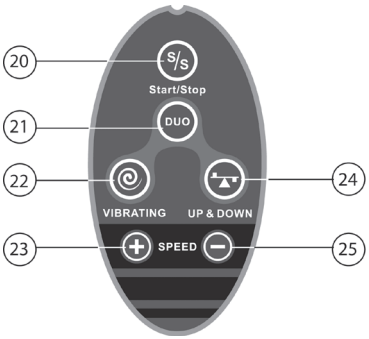
1. Puls/Herzfrequenzdisplay
2. Ein/Ausschalter
3. Programmdisplay
4. Druckknopf Trainingszeitverlängerung
5. Druckknopf Zeiteinstellungsauswahl
6. Digitales Trainingszeitdisplay
7. Druckknopf Trainingszeitverkürzung
8. Duoschalter für Doppelfunktion: schwingen-vibrieren
9. Knopf "Up and down" für Schwingbetrieb
10. Programmwahlschalter
11. Intensitätseinstellung



12. Einschalten des gewählten Programmes
13. Timer (Gerät schaltet sich nach 5 Sekunden ein)
14. Vibrations- oder Schwingungsintensitätsanzeige
15. Timer (Gerät schaltet sich nach 10 Sekunden ein)
16. Digitale Countdown-Anzeige (bei Benutzung des Timers)
17. Timer (Gerät schaltet sich nach 15 Sekunden ein)
18. "Vibrating"-Knopf : Vibrationsbetrieb
19. "Puls/Herzfrequenzmesser"-Knopf

Zweites Bedienteil

20. Ein/Ausschalter
21. Duoschalter für Doppelfunktion: schwingen-vibrieren
22. "Vibrating"-Knopf : Vibrationsbetrieb
23. Knopf zur Erhöhung der Intensität
24. Knopf "Up and down" für Schwingbetrieb
25. Knopf zur Verminderung der Intensität



BESCHREIBUNG DER ZUSATZFUNKTIONEN

GE

Timer-Funktion

Mit dieser Funktion kann die Inbetriebnahme des Gerätes um 5, 10 oder 15 Sekunden verzögert werden. Wählen Sie zunächst die Betriebsart, Dauer und Intensität aus, bevor Sie die "Timer"-Funktion einschalten. Mit ihrer Hilfe kann der Benutzer auf der Fußplatte die richtige Stellung einnehmen, wenn er kompliziertere Übungen ausführen will.

Puls/Herzfrequenzmesser:

Der Puls/Herzfrequenzmesser misst und zeigt in Echtzeit die Anzahl der Herzschläge pro Minute an.

Sicherheits- und Notstoppschlüssel:

Das Gerät funktioniert nur mit eingestecktem Schlüssel. Muss das Gerät im Notfall vollständig abgestellt werden, kann der Schlüssel durch Ziehen an der Kordel abgezogen werden. Der Schlüssel kann auch abgezogen und an sicherer Stelle verwahrt werden, um z.B. zu verhindern, dass Kinder mit dem Gerät spielen.

BESCHREIBUNG DER VERSCHIEDENEN BETRIEBSARTEN

Handbetrieb

Sie können die gewünschte Geschwindigkeit selbst einstellen.

Anfängerbetrieb

Diese Betriebsart ist für Anfänger bei den ersten Trainingsstunden geeignet, um sich an die Vibrier- oder Schwingfunktion des Gerätes zu gewöhnen.

Fortgeschrittenenbetrieb

Für Benutzer, die sich schon an das Gerät gewöhnt haben, ist diese Betriebsart eine zusätzliche Zwischenetappe auf dem Weg zu intensiverer Benutzung.

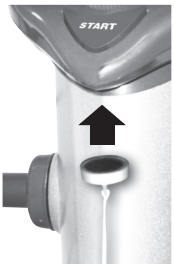
Profibetrieb

Für erfahrene Benutzer. Dieses Programm ist intensiver und vollständiger.

Fettverbrennungsbetrieb.
Diese Betriebsart kombiniert die Vorteile aller Betriebsarten.

BETRIEBSANLEITUNG

Bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, stellen Sie bitte den Magneten, wie auf der Zeichnung gezeigt.



1. Stecker einstecken und den Schalter am Sockelhinterteil drücken. Das Gerät ist im Bereitschaftsmodus.
2. Den Ein/Ausschalter drücken, um das Gerät in Betrieb zu nehmen. Zum Ausschalten erneut auf den Knopf drücken.
3. Wenn Sie das Gerät stehend benutzen möchten, stellen Sie sich auf die Fußplatte, bevor Sie das Gerät anschalten. Wenn Sie Übungen in einer anderen Stellung ausführen wollen, ist es ratsam, die "Timer"-Funktion zu benutzen, um den Beginn des gewählten Programmes um einige Sekunden zu verzögern.

WIE PROGRAMMIERT MAN EINE TRAININGSFOLGE

- Stellen Sie zuerst die Übungsdauer mithilfe der Zeiteinstellungsknöpfe ein. Minimaldauer ist 1 Minute, Maximaldauer 15 Minuten.
- Wählen Sie mit dem Programmwahlschalter (Mode) eine Betriebsart.
- Vibrier- oder Schwingungsintensität mit dem Intensitätsknopf einstellen.
- Eine der drei Funktionsarten des Gerätes wählen:
  - Vibrating (vibrierend)
  - Up & Down (schwingend)
  - Duo (vibrierend + schwingend)
- Um die Übung zu beginnen, den Knopf unterhalb des Intensitätseinstellungsknopfes drücken.

GE

TECHNISCHE DATEN

- Modell: POWER TRIO
- Modellnummer: LA100104
- Stromversorgung: 230V
- Elektrische Frequenz: 50Hz
- Motor: 500W
- Zugelassenes Höchstgewicht: 200kg

INSTANDHALTUNG

Zur täglichen Pflege das Gerät ausschalten und den Stecker aus der Dose ziehen. Das Gerät mit einem feuchten Tuch reinigen. Zur Reinigung des Schalters und Plattenrandes empfiehlt sich ein weiches, trockenes Tuch.

Das Eindringen von Reinigungsprodukten kann das Gerät beschädigen.

EINGESCHRÄNKTE GARANTIE

Garantiedauer 2 Jahre, ausgenommen:

- Die Garantie für dieses LANAFORM-Produkt deckt keine Schäden ab, die durch jegliche Form von unsachgemäßer Handhabung, Unfälle oder die Benutzung nicht genehmigter Zubehörteile, Veränderungen des Gerätes oder andere Umstände, die sich der Kontrolle von LANAFORM entziehen, entstanden sind.
- Die Garantie erlischt, wenn das Produkt von einer nicht durch LANAFORM genehmigten Firma oder Person geöffnet, verändert oder repariert wurde.
- Die Garantie ist nur gültig, wenn das Gerät vollständig mit allen Zubehörteilen in der Originalverpackung zurückgegeben wird. LANAFORM haftet nicht für Neben- oder Personenschäden.

- Jegliche Art von stillschweigender Garantie ist auf eine Dauer von 2 Jahren nach Kaufdatum beschränkt. LANAFORM repariert oder ersetzt das Produkt sofort nach Erhalt.
- Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren.

POWER TRIO

Manuale d'uso.

DA LEGGERE NECESSARIAMENTE PRIMA DEL MONTAGGIO E DELL'UTILIZZO DI POWER TRIO.

Gentile cliente,

Lanaform La ringrazia della fiducia espressa scegliendo di acquistare il nostro POWER TRIO.

La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di procedere all'installazione e all'uso del dispositivo e di prestare particolare attenzione alle istruzioni di sicurezza, così da poter utilizzare il dispositivo in maniera appropriata. La preghiamo inoltre di conservare questo manuale per riferimento futuro. Raccomandiamo a chiunque utilizzi il dispositivo di leggere il presente manuale affinchè sia messo al corrente delle norme sicurezza e dei metodi d'uso.

CONSIGLI GENERALI DI SICUREZZA

- Questo apparecchio deve essere utilizzato sotto regolare controllo medico e dopo avere consultato il proprio medico.
- Verificare che l'apparecchio sia e resti in buono stato prima di ogni utilizzo. Verificare che non sia danneggiato. In tal caso non utilizzare il dispositivo. Recarsi dal proprio rivenditore per farlo riparare.
- In caso di danni visibili non utilizzare più il dispositivo. Scollegarlo e contattare un tecnico autorizzato oppure il rivenditore di fiducia; l'uso dell'apparecchio in tali condizioni potrebbe risultare pericoloso.
- Non provare mai a riparare il dispositivo da soli. Rivolgersi sempre al rivenditore di fiducia oppure all'assistenza clienti.
- Non è consentito smontare l'apparecchio da sè. Questa operazione potrebbe invalidare la garanzia.
- Qualora il cavo elettrico fosse danneggiato è necessario farlo sostituire dal produttore, dal servizio di assistenza tecnica o da un tecnico qualificato, per evitare qualsiasi rischio.
- Il produttore non è responsabile dei danni derivanti da un trattamento improprio, ne' dei danni intenzionali causati a Power Trio ne' tanto meno delle possibili conseguenze.
- Questo dispositivo massaggiante è destinato ad un uso individuale in spazi chiusi. Non può essere utilizzato in un contesto commerciale e/o professionale.
- Non scollegare mai l'apparecchio tirando il cavo di alimentazione.
- Non saltare sulla piattaforma in quanto si potrebbe danneggiare.
- Dopo ogni uso o prima di ogni pulizia spegnere il dispositivo e scollegare la presa di alimentazione.
- Se l'apparecchio viene utilizzato su un tappeto assicurarsi che le griglie di aerazione non siano ostruite.
- È proibito infilare la mano nell'apertura fra la piattaforma e la base dell'apparecchio.
- Non utilizzare mai il dispositivo su un rivestimento di tipo vinilico.
- Conservare l'imballaggio dell'apparecchio fuori dalla portata dei bambini. I sacchetti di plastica costituiscono rischio di soffocamento.
- Riporre l'apparecchio in un ambiente asciutto, al riparo da qualsiasi forma di umidità, in un luogo dove la temperatura è superiore ai 10 gradi e verificare inoltre che gli elementi elettrici non si bagnino.
- Evitare di riporre o utilizzare il dispositivo in prossimità di fiamme o altre fonti di calore la cui temperatura superi i 40°.
- Non lasciare in alcun caso il dispositivo in funzione senza sorveglianza.
- Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di riscaldamento (a titolo esemplificativo quelli presentati nelle avvertenze) prima di utilizzare il dispositivo.
- Aumentare la velocità degli esercizi in modo progressivo senza esagerare, in particolare se non si è abituati a svolgere con regolarità un'attività fisica intensa.

- Non spostare il proprio centro di gravità su un lato della piattaforma per non danneggiare il dispositivo e/o renderlo rumoroso.
- SMETTERE immediatamente di utilizzare l'apparecchio e rivolgersi subito al proprio medico in caso di malore, vertigini, dolori alle articolazioni o ad altre parti del corpo, ferite, ematomi, o se il polso appare accelerato in modo anormale o in caso di altri sintomi anomali.
- Il rilevatore delle pulsazioni cardiache ha una funzione puramente informativa. Per ottenere una misurazione precisa si consiglia di utilizzare un tensiometro.
- Accertarsi che i bambini e i minorenni non giochino con il dispositivo e che non lo utilizzino.
- Questo dispositivo non è stato ideato per essere utilizzato da persone (bambini compresi) le cui capacità fisiche, sensoriali o mentali siano ridotte, oppure da persone prive di esperienza o conoscenza, salvo il caso in cui queste persone siano affiancate da una seconda persona responsabile della loro sicurezza, della sorveglianza o qualora siano state fornite loro istruzioni preliminari sull'uso del dispositivo. Si consiglia di sorvegliare i bambini per evitare che giochino con il dispositivo.

- **Non utilizzare l'apparecchio per più di 10 minuti al giorno e più di 3 volte a settimana. Gli utenti non abituati a questo tipo di dispositivo dovranno usarlo in modo progressivo sia per quanto riguarda la durata delle sessioni che la potenza del dispositivo stesso. Si consiglia inoltre di utilizzare il prodotto per 10 minuti al giorno (2 sessioni da 5 minuti) intervallando le due sessioni con un periodo di riposo di 1 minuto.**

- Al di là di un accordo medico prima dell'utilizzo di Power Trio, prima di utilizzare l'apparecchio consigliamo di rivolgersi al proprio medico di fiducia, se non addirittura ad un medico specialista nei seguenti casi:

  - Se non praticate un'attività sportiva intensiva da molto tempo oppure se è stato diagnosticato un problema di salute, come ad esempio (elenco esemplificativo e non esaustivo) un problema cardiaco, ortopedico o di circolazione ecc, se avete una spirale, se siete anziano/a, se il vostro stato fisico si sta deteriorando, se siete malati, se avete recentemente assunto o state attualmente assumendo medicinali, se siete stati sottoposti ad un'operazione recente e/o importante, se avete ferite recenti e/o importanti, infezioni o infiammazioni acute di qualsiasi tipo, se soffrite di fragilità ossea, cartilaginea o tendinea, se avete avuto un distacco della retina e se state sviluppando o avete un cancro.

  Questa lista non è completa; in caso di dubbi o problemi di salute si prega di rivolgersi al proprio medico prima di utilizzare Power Trio. È comunque necessario essere in buona salute per poter utilizzare questo apparecchio.

- È proibito utilizzare il dispositivo senza consulenza medica nei seguenti casi:

  - Se si è in gravidanza o si hanno le mestruazioni, se si è portatori di handicap fisici, neurologici o mentali, in caso di traumatismo fisico, se non si hanno esperienze sportive e conoscenze relative a questo tipo di apparecchio, se si porta un pacemaker o nel caso di impianti all'anca, al ginocchio o alla caviglia o qualsiasi altro tipo di impianto, se si soffre di tendiniti acute, ernia, affezioni alla schiena, discopatia, problemi di circolazione, problemi all'addome, in caso di epilessia, diabete, se si è predisposti alla trombosi, se si soffre di emicranie e se ci si trova sotto effetto di alcol o sostanze stupefacenti.

  Questa lista non è esaustiva; in caso di dubbi si prega di rivolgersi al proprio medico prima di utilizzare Power Trio o in caso insorgano improvvisi problemi di salute. È comunque necessario essere in buona salute per poter utilizzare questo apparecchio.

PRINCIPIO E FUNZIONAMENTO

La tecnologia di cui si avvale POWER TRIO è innovativa ed associa due funzioni complementari:

La funzione di VIBRAZIONE e quella di OSCILLAZIONE.

- Da una parte POWER TRIO riproduce un movimento oscillante. In questo caso la piattaforma opera in modalità "up and down" oppure "salita – discesa".
- Dall' altra POWER TRIO riproduce un movimento vibratorio.

Queste due funzioni possono essere utilizzate simultaneamente o separatamente.

PIATTAFORMA OSCILLANTE: Gli effetti sull'organismo

Dimagrimento ed effetto lipolisi

Le micro-contrazioni muscolari favoriscono la produzione di calore da parte del vostro organismo. Consumerete dunque calorie e brucerete anche i grassi. La stimolazione per oscillazione attiva la circolazione sanguigna e aumenta lo scambio di ossigeno a livello dei tessuti muscolari. Contribuisce ad una migliore eliminazione delle tossine. Provoca inoltre un effetto "tensore" sugli strati superficiali dell'epidermide consentendo di migliorare la qualità della cute.

PIATTAFORMA VIBRANTE: Gli effetti sull'organismo

Rinforzo dei muscoli

Le vibrazioni di una certa ampiezza e con una frequenza adatta provocano un'estensione delle fibre muscolari.
Se posizionato sulla piattaforma vibrante, il corpo, come riflesso automatico, produce delle "contrazioni muscolari".
Questo "riflesso tonico vibratorio" provoca un riflesso di allungamento che genera una contrazione delle fibre muscolari.
Ciò porta al rinforzo dei muscoli e ad un aumento della forza. Le frequenze comprese fra le 20 e le 40 vibrazioni al secondo rendono questo allenamento estremamente efficace. Tutto il sistema muscolare viene stimolato ed anche l'irrorazione sanguigna viene migliorata.

EFFETTI DELL'ALLENAMENTO

- favorisce la stimolazione muscolare
- favorisce l'aumento della forza muscolare e della resistenza
- favorisce l'aumento della mobilità attraverso la decontrazione muscolare
- favorisce l'incremento della circolazione e dell'irrorazione sanguigna
- favorisce la diminuzione delle tossine
- favorisce una migliore postura del corpo
- favorisce la riduzione delle cellule adipose, effetto "brucia grassi"
- favorisce l'assottigliamento della silhouette
- favorisce il miglioramento della salute / condizione fisica

DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO

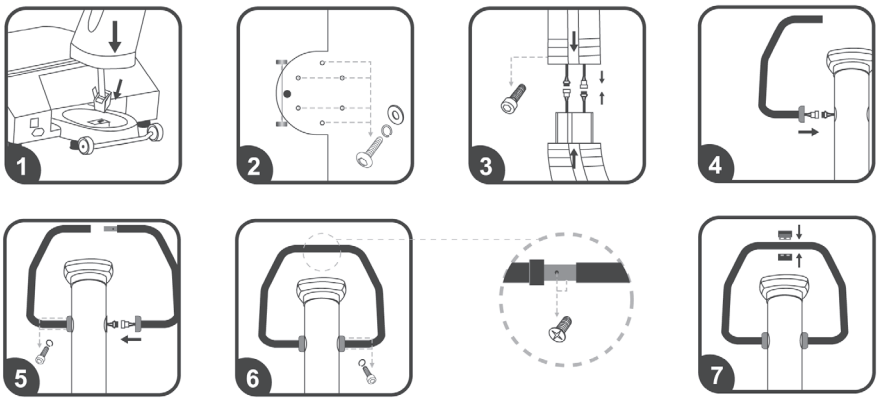
1) Rilevatore delle pulsazioni cardiache
2) Manubrio
3) Comandi principali
4) Chiave di sicurezza e fermata d'emergenza
5) Colonna superiore
6) Pannello con comandi secondari
7) Colonna inferiore
8) Piattaforma
9) Alloggiamenti dei ganci per gli elastici.
   Nel caso l'apparecchio in vostro possesso sia dotato di elastici, provvedere a fissarli negli appositi fori collocati sui lati della piattaforma.
10) Basamentot

ACCESSORI

- M8 x 35 (6)
- M8.1 (6)
- (1) chiave
- M8.2 (6)
- M6 x 15 (4)
- M6 x 20 (1)
- M6 (4)
- (1) mascherina
- M6 x 0,5 (2)

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1) Prendere la colonna inferiore e posizionarla vicino al basamento, quindi collegare il cavo elettrico al basamento. Inserire l'estremità della colonna nel basamento del dispositivo fino a far coincidere i fori per le viti.
2) Dopo aver posizionato i pezzi, inclinare l'apparecchio di lato e utilizzare sei viti del tipo M8x35 per assemblare il basamento alla colonna. Per ciascuna vite aggiungere 1 rondella M8.1 e un controdado M8.2.
   Per semplificare il montaggio consigliamo di posizionare le viti corrette e quindi di avvitarle tutte di mezzo giro. Dopo aver compiuto questa operazione è possibile completare l'avvitamento.
3) Collegare la colonna superiore a quella inferiore. Posizionare i pezzi l'uno di fronte all'altro per collegare le due prese elettriche. Incastrare quindi i 2 montanti utilizzando la vite M6x20.
4) Prendere i pezzi che compongono il manubrio e collegare i cavi elettrici come indicato nello schema. Utilizzare 2 viti M6x15 per assemblare la parte inferiore del manubrio alla colonna. Per ogni vite aggiungere un controdado M6.
5) Eseguire la stessa procedura per il lato apposto, facendo attenzione a incastrare correttamente le due parti superiori del manubrio.
6) Assemblare le due parti superiori del manubrio, utilizzare le due viti M6x0.5.
7) Posizionare ed incastrare la guarnitura sopra al punto di unione dei due pezzi del manubrio.



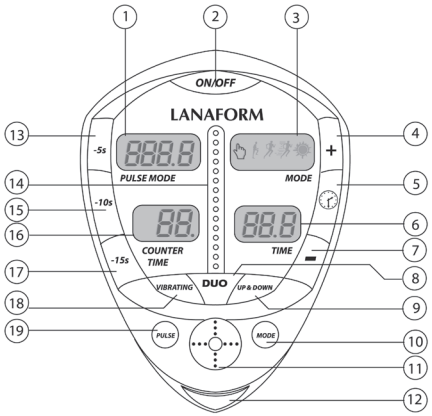
IT

L'apparecchio è pronto per l'uso.

COMANDI

Pannello di comando principale

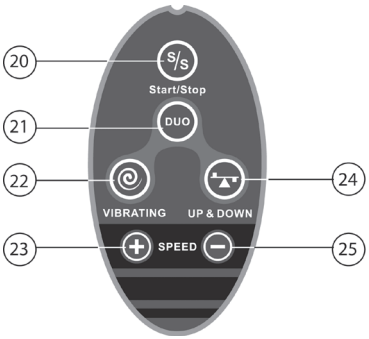
1. Schermo per visualizzare le pulsazioni cardiache
2. Tasto di accensione e spegnimento
3. Schermo per visualizzare le modalità
4. Tasto per aumentare il tempo di lavoro
5. Tasto di selezione della regolazione del tempo
6. Schermo digitale del tempo di lavoro
7. Tasto per diminuire il tempo di lavoro
8. Tasto Duo che consente di passare in modalità doppia funzione: oscillazione-vibrazione
9. Tasto "Up and down" che consente di passare in modalità oscillazione
10. Tasto di selezione delle diverse modalità



11. Tasto per regolare il livello d'intensità
12. Tasto per attivare il programma selezionato
13. Tasto per attivare la modalità "conto alla rovescia" che si differenzia di 5 secondi
14. Visualizzazione del livello d'intensità delle vibrazioni o delle oscillazioni
15. Tasto per attivare la modalità "conto alla rovescia" che si differenzia di 10 secondi
16. Schermo digitale per il conto alla rovescia
17. Tasto per attivare la modalità "conto alla rovescia" che si differenzia di 15 secondi
18. Tasto "vibrazione" che consente di passare in modalità vibrazione.
19. Tasto per attivare la modalità "pulsazioni cardiache"

Pannello di controllo secondario

20. Tasto di attivazione
21. Tasto Duo che consente di passare in modalità doppia funzione: oscillazione-vibrazione
22. Tasto "vibrazione" che consente di passare in modalità vibrazione.
23. Tasto che consente di aumentare l'intensità
24. Tasto "Up and down" che consente di passare in modalità oscillazione
25. Tasto che consente di diminuire l'intensità



DESCRIZIONE DELLE DIVERSE PARTICOLARITÀ

IT

Funzione conto alla rovescia:

Questa funzione consente di ritardare di 5, 10 o 15 secondi l'attivazione dell'apparecchio. Selezionare prima la modalità, la durata e l'intensità e, quindi utilizzare questa funzione. L 'utente avrà così il tempo di posizionarsi sulla piattaforma nel momento in cui vengono eseguiti esercizi più complessi.

Rilevatore delle pulsazioni cardiache:

Il rilevatore delle pulsazioni cardiache comunicherà in tempo reale il numero di battiti del cuore al minuto.

Chiave di sicurezza e fermata d'emergenza:

Questa chiave consente all'apparecchio di funzionare. In caso si verifichi un'emergenza che richieda un arresto completo della macchina è possibile estrarre la chiave tirando la cordicella. In alternativa, è possibile estrarre e conservare questa chiave in un luogo sicuro per evitare che i bambini giochino con l'apparecchio.

DESCRIZIONE DELLE DIVERSE MODALITÀ

Modalità manuale.

Consente di regolare autonomamente la velocità desiderata.

Modalità principiante.

Modalità adatta ai principianti che consente già dalle prime sedute di adattarsi alla funzione di vibrazione o di oscillazione dell'apparecchio.

Modalità intermedia.

Per le persone già abituate all'uso dell'apparecchio questa modalità è una tappa supplementare per un lavoro più intenso.

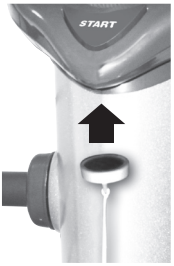
Modalità avanzata.

Destinata alle persone già abituate a fare sport. Questo programma è più intenso e più completo.

Modalità bruciatore di grassi.

Questa modalità riunisce i benefici di ogni modalità.

ISTRUZIONI PER L'USO



Prima di collegare l'apparecchio, vogliate mettere la calamita come illustrato sul disegno.

1. Collegare l'apparecchio e azionare l'interruttore sulla parte posteriore del basamento. L'apparecchio si trova in modalità stand-by.
2. Premere il tasto on/off per l'accensione o lo spegnimento.
3. Per utilizzare l'apparecchio in modalità "in piedi", salire sul dispositivo prima di attivarlo. Se si preferisce un'altra posizione si consiglia di utilizzare la funzione "conto alla rovescia" per ritardare di alcuni secondi l'avvio del programma scelto.

COME PROGRAMMARE UNA SESSIONE DI ESERCIZI.

- Cominciare selezionando la durata dell'esercizio con i tasti per la regolazione del tempo di funzionamento. Il tempo minimo è di 1 minuto, quello massimo di 15 minuti.
- Selezionare la modalità utilizzando il tasto modalità.
- Selezionare il valore dell'intensità di vibrazione od oscillazione utilizzando il tasto per regolare il livello di intensità.
- Selezionare una delle tre funzioni dell'apparecchio:
  - Vibrating (vibrazione)
  - Up & Down (oscillazione)
  - Duo (vibrazione + oscillazione)
- Per cominciare l'esercizio premere il tasto di attivazione del programma situato sotto il tasto per la regolazione dell'intensità.

IT

DATI TECNICI

- Modello: POWER TRIO
- Riferimento: LA100104
- Voltaggio: 230V
- Frequenza elettrica: 50Hz
- Potenza: 500W
- Carico massimo consentito: 200kg

MANUTENZIONE

Spegnere dall'interruttore e scollegare il dispositivo prima della manutenzione quotidiana. Pulire il dispositivo utilizzando un panno umido. Utilizzare un panno morbido ed asciutto, invece di uno umido, per pulire l'interruttore elettrico e il perimetro della piattaforma.

Un' infiltrazione di detergente nell'apparecchio potrebbero danneggiarlo.

GARANZIA LIMITATA

Durata della garanzia: 2 anni tranne:

- La garanzia di questo prodotto LANAFORM non copre i danni derivanti da un uso non corretto o inappropriato, da eventuali incidenti, dall'uso di accessori non autorizzati e da eventuali modifiche apportate al prodotto o da circostanze che sfuggono al controllo di LANAFORM.
- La garanzia non è applicabile nel caso in cui il prodotto sia stato aperto, modificato o riparato da una società o da una persona non autorizzata da LANAFORM.

- La garanzia non è valida senza la resa completa del dispositivo, dei suoi accessori oltre che della confezione. LANAFORM® non deve essere ritenuto responsabile di eventuali danni accessori o speciali.
- Ogni copertura di garanzia tacita si limita ad un periodo di 2 anni a partire dalla data d'acquisto. Al momento della ricezione, LANAFORM procederà alla riparazione o alla sostituzione, a seconda dei casi, del prodotto in questione.
- Conservare la prova d'acquisto.

POWER TRIO

Инструкция по применению

ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВКЛАДЫШ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ И СБОРКОЙ POWER TRIO

Дорогой клиент,

Мы благодарим Вас за доверие к LANAFORM и нашему POWER TRIO. Пожалуйста, прочитайте внимательно вкладыш перед использованием, в особенности инструкции по безопасности, чтобы использовать аппарат правильно. Пожалуйста, сохраните также этот вкладыш, чтобы перечитывать его по мере надобности.

ОБЩИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Данное устройство должно быть использовано строго под регулярным контролем врача и обязательно только после его согласия.
- Убедитесь, что аппарат в хорошем состоянии и, прежде чем его использовать впервые, убедитесь, что он не поврежден. Если он поврежден, не используйте его. Верните его дистрибьютору.
- В случае видимого повреждения, не используйте больше аппарат. Выключите его и свяжитесь с техником. Аппарат представляет риск поражения электрическим током.
- Не пытайтесь никогда исправить поломку самостоятельно. Свяжитесь с дистрибьютором или обратитесь в сервис.
- Нельзя разбирать устройство самостоятельно, во избежании анулирования гарантии.
- Если поврежден кабель, он должен быть заменен производителем, либо квалифицированным лицом, во избежание любого риска.
- Производитель не несет ответственности за ущерб, вызванный несоответствующим обращением, ни за умышленный ущерб.
- Это массажное устройство предназначено для индивидуального использования в помещении. Следовательно оно не может быть использовано в коммерческих и профессиональных целях.
- Не выключайте никогда аппарат, дергая за кабель.
- Не прыгайте на платформе, это может повредить аппарат
- После каждого использования и перед каждой чисткой, выключайте аппарат и отключайте его от сети.
- Если Вы используете устройство на ковре, проследите, чтобы вентиляционные отверствия не были закрыты.
- Не кладите руку между платформой и базой устройства
- Не используйте аппарата на виниловых покрытиях.
- Храните упаковку вдали от внимания детей. Пластиковые упаковки и мешки грозят удушьем.
- Храните аппарат в сухом месте, вдали от воды, там , где температура выше 10 градусов и позаботьтесь о том, чтобы электрические элементы были невлажными .
- Избегайте хранения и любого использования устройства вблизи любого источника огня свыше 40 градусов.
- Не оставляйте работать устройство без всякого внимания.
- Рекомендуем сделать несколько сеансов нагревания прибора, прежде чем впервые использовать аппарат.
- Увеличивайте скорость и продолжительность сеансов прогрессивно, без превышения, особенно, если у Вас нет привычки регулярно заниматься интенсивными видами спорта.
- Не перемещайте центр Вашей гравитации на край платформы, чтобы не повредить аппарат и не сделать его шумным.
- Если Вы чувствуете себя плохо, если вы испытываете головокружение, незамедлительно прекратите использование аппарата. Проконсультируйтесь у Вашего врача, если почувствовали недомогание, затруднения в артикуляции, если Ваш пульс участился, или же если Вы почувствовали другие ненормальные симптомы
- Детектор сердечного пульса дает информацию о пульсе. Но если Вы желаете получить более точную информацию, используйте тонометр.

RU

• Следите, чтобы дети не играли и не использовали устройство

• **Не используйте устройство более, чем 10 минут и более, чем 3 раза в неделю. Люди непривычные к использованию данного устройства должны будут использовать его прогрессивно, тоже самое касается продолжительности сеансов использования и мощности устройства Power Trio. К тому же, рекомендуется использовать устройство в течение 10 минут в день (2X5 минут) с чередованием на отдых в течение 1 минуты.**

• Перед использованием Power Trio, кроме получения согласия Вашего врача на его использование, при возникновении нижеслудующих случаев, обязательно свяжитесь с Вашим доктором или даже с врачом специалистом :

- Если Вы давно не занимались физическими нагрузками или у Вас есть проблемы со здоровьем, например проблемы с сердцем, ортопедические проблемы или же проблемы с кровоснабжением и.т.д., если Вы носите спираль, если Вы в возрасте, если Вы чувствуете изменения Вашего состояния здоровья, если Вы больны, если Вы принимали или принимаете лекарства, если недавно Вы перенесли операцию, если у Вас наблюдаются недавние или значительные раны. Вы страдаете какого-либо рода инфекциями или воспалениями, если у Вас хрупкие кости, хрящи или суставы, если у Вас наблюдается отслойка сетчатки, и если у Вас обнаружен рак или Вы уже страдаете им.

Этот список не полный, в случае сомнений, перед использованием Power Trio проконсультируйтесь с Вашим врачом, или сразу же после возникновения первых признаков болей или осложнений. В любом случае, перед использованием этого тренажера, Вы должны быть в хорошем физическом состоянии.

• Запрещается использовать это устройство без согласия врача в нижеследующих случаях :

- Если Вы беременны или у Вас менструации, если Вы страдаете какими-либо физическими, неврологическими или умственными недостатками, если у Вас какая-либо физическая травма, если Вы недостаточно физически подготовлены или Вы недостаточно осведомлены об использовании данного устройства , если Вы носите пэйсмейкер-аппарат для сердца, если у Вас трансплантат бедра, колена или лодыжки

или любой другой трансплантат, если Вы страдаете острыми тендинитами, грыжой, заболеваниями спины, заболеваниями межпозвоночных дисков, нарушениями кровообращения, нарушениями в брюшной полости, если Вы склонны к эпилептическим приступам, если Вы страдаете диабетом, если Вы склонны к тромбозам, если Вы страдаете мигренью, или же находитесь под воздействием алкоголя или под воздействием наркотиков.

RU

ПРИНЦИП РАБОТЫ :

Технология используемая тренажером POWER TRIO, является инновационной и включает в себя 2 дополнительные функции :

Функция вибраций и функция покачивания.

• С одной стороны, POWER TRIO воспроизводит качающееся движение. В таком случае, платформа работает в режиме « up и down » или « Вверх-Вниз ».

• С другой стороны POWER TRIO воспроизводит вибрации.

Эти 2 функции могут быть использованы параллельно или отдельно.

Покачивающая платформа : Воздействие на организм

Эффект похудания и липолиза

Микро-сокращения мышц благоприятствуют производству тепла Вашим организмом. Вы расходуете, таким образом, калории и сжигаете жир.

Стимуляция колебанием, активизирует кровообращение и увеличивает кислородный обмен мышечных тканей. Это способствует лучшему выведению токсинов.

Микро-сокращения провоцируют также результат "напряженнности " на внешних слоях кожного покрова, позволяя повысить состояние кожи.

Вибрирующая платформа: Воздействие на организм

Укрепления мышц

Вибрации определенной амплитуды и адаптированной частоты провоцируют расширение мышечных волокон. В положении на вибрирующей платформе срабатывает автоматический рефлекс тела по "сокращению мышц". Этот " вибрационный ударный рефлекс " провоцирует рефлекс растяжки, который вызывает сжимание-разжимание мышечных волокон, а это и ведет к усилению мышц и к увеличению силы. Частота между 20 и 40 вибрациями в секунду обеспечивает очень эффективную тренировку. Стимулируется мышечная система в целом и улучшается кровоснабжение.

ЭФФЕКТ ТРЕНИРОВОК

- Увеличение мышечной силы и выносливости
- Эффект микро-сокращений и похудения
- Увеличение мобильности при мышечном расслаблении
- Эффект растяжки мышц
- Сокращение риска повреждения мышц
- Повышение кровообращения и кровоснабжения
- Лимфатический дренаж
- Улучшение обмена веществ
- Благоприятствует выведению токсинов
- Благоприятствует лучшей осанке
- Благоприятствует уменьшению жировых клеток, эффект сжигания жира
- Благоприятствует похудению
- Благоприятствует улучшению здоровья и физического состояния

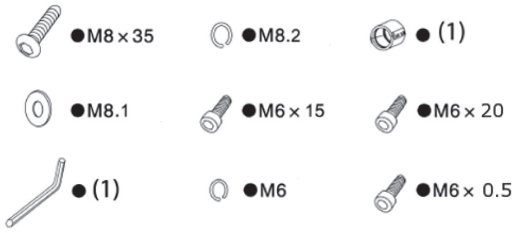
Описание устройства

1) Датчик сердцебиения
2) Поручень
3) Главные комманды
4) Ключ безопасности и остановки в экстренних случаях
5) Верхняя часть корпуса
6) Дополнительное табло комманд
7 Нижняя часть корпуса
8) Платформа
9) Место для крепления эспандеров.
   Если Ваш прибор имеет эспандеры, закрепите из в отверстия, которые находятся с боков платформы, которые предназначены для дополнительных занятий,
10) Цокль

RU

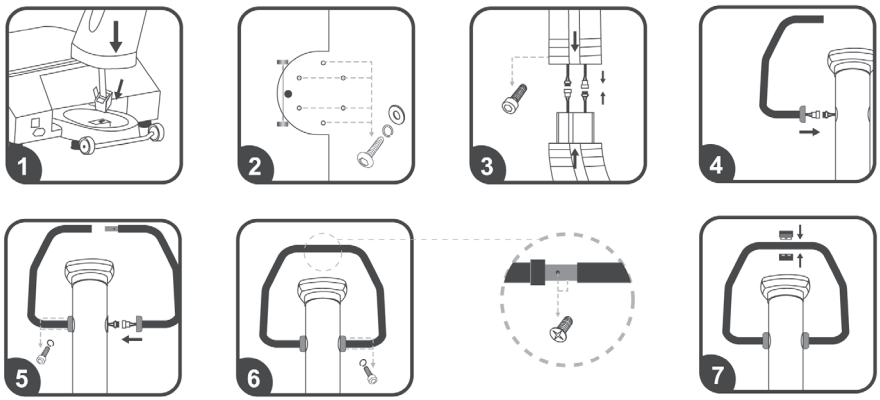
Аксессуары

- M8 x 35 (6)
- M8.1 (6)
- (1) ключ
- M8.2 (6)
- M6 x 15 (4)
- M6 x 20 (1)
- M6 (4)
- (1) прокладка
- M6 x 0.5 (2)



УКАЗАНИЯ ПО СБОРКЕ

1) Возьмите верхнюю часть корпуса и установитее ее рядом с цоколем, подключите питание цоколя. Вставьте конец колонны в базу устройства.
2) Как только Вы вставите ее, наклоните устройство на бок и используя 6 шурупов M8x35 соедините корпус и цокль. Для каждого шурупа используйте 1 шайбу M8.1 и 1 M8.2.
   Для того, чтобы облегчить сборку, мы советуем Вам вставить сначала все соответствующие шайбы, затем закрутить их на половину. Когда Вы проделаете это, Вы можете закрутить их до конца.
3) Соедините верхнюю часть корпуса с нижней. Установите части друг против друга, чтобы подсоединить обе вилки. Вставьте оба конца используя 2 шурупа M6x20.
4) Возьмите составляющие поручня и подсоедините электро-кабеля, как показано на схеме.
   Используйте 2 шурупа M6x15 для подсоединения нижней части поручня к колонне. Для каждого шурупа используйте 1 шайбу M6.
5) Сделайте тоже самое с другой стороны, внимательно вставляя обе верхние части поручня.
6) Соедините обе верхние части поручня. Используйте шурупы M6x0.5.
7) Установите и вставьте гарнитуру поверх соединения двух частей поручня.



RU

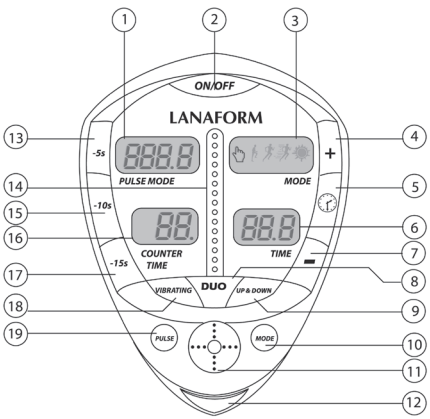
Ваш тренажер готов к работе.

КОММАНДЫ

Табло главных комманд

1. Экран отображения сердечного пульса
2. Кнопка вкл/выкл
3. Экран отображения режимов работы
4. Кнопка увеличивающая время работы
5. Кнопка выбора регулировки времени
6. Цифровой экран времени работы
7. Кнока уменьшающая время работы
8. Кнопка Duo , позволяющая перейти к двойной функции : покачивание -вибрации

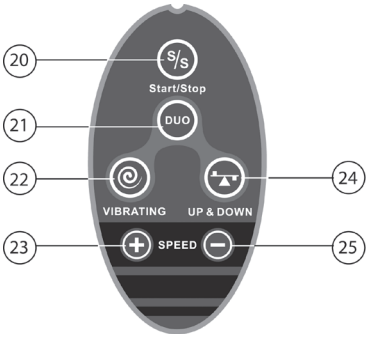
9 Кнопка « Up and down », позволяющая перейти в режим покачивания



10. Кнока выбора рызных режимов
11. Кнопка регулировки интенсивности
12. Кнопка запуска выбранной программы
13. Кнопка запуска режима « обратного отчета » с разницей в 5 секунд
14. Отображение уровня интенсивности вибраций или покачиваний
15. Кнопка запуска режима « обратного отчета » с разницей в 10 секунд
16. Цифровой экран обратного отчета
17. Кнопка запуска режима « обратного отчета » с разницей в 15 секунд
18. Кнопка « Вибрации » , позволяющая перейти в режим вибраций.
19. Кнопка запуска режима « сердечный пульс »

Дополнительное табло комманд

20. Кнопка вкл/выкл
21. Кнопка Duo , позволяющая перейти к двойной функции : покачивание -вибрации
22. Кнопка « Вибрации » , позволяющая перейти в режим вибраций.
23. Кнопка позволяющая увеличить интенсивность
24. Кнопка « Up and down », позволяющая перейти в режим покачивания
25. Кнопка позволяющая уменьшить интенсивность



ОПИСАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ УСТРОЙСТВА

RU

ФУНКЦИЯ « Обратный отчет » :

Эта функция позволяет Вам иметь интервал в 5, 10 или 15 секунд перед включением Вашего устройства . По началу выберите режим, время и интенсивность перед использованием этой функции. Таким образом у Вас будет время, чтобы встать на платформу, и у Вас будет больше времени , когда Вы выполняете более трудные упражнения.

Детектор сердечного пульса :

Детектор сердечного пульса даст Вам данные в режиме реального времени количество биений сердца в минуту.

Ключ безопасности и остановки в экстренних случаях :

Этот ключ позволяет Вашему устройству работать. В экстренных случаях, которые требуют немедленную остановку тренажера, вы можете выдернуть ключ, потянув за шнур. Также Вы можете снять и хранить этот ключ в безопасном месте, во избежании того, чтобы дети не играли с тренажером.

ОПИСАНИЕ РАЗНЫХ РЕЖИМОВ

Ручногй режим.

Позволяет регулировать скорость самим.

Режим начинающего пошльзователя.

Режим адаптированный для начинающих. Позволяет с первых же Ваших занятий адаптироваться к режиму вибраций или покачиваний устройства.

Промежуточный режим.

Для людей уже привыкших к использованию устройства, этот режим является новым дополнительным этапом

для более интенсивных занятий.

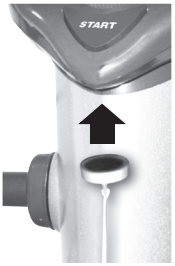
Режим для продвинутых пользователей.

Предназначен для людей с опытом. Эта программа более интенсивная и более полная.

Режим сжигания жира.
Этот режим объединяет приемущестова всех режимов..

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Перед тем, как подключить устройство, установите магнит, как показано на картинке



1. Включите устройство в сеть, задействовав переключатель в задней части цоколя. Устройство находится в ожидании.
2. Нажмите на кнопку on/off, чтобы включить устройство
3. Если Вы используете режим «стоя», перед запуском, встаньте на устройство.
4. Если Вы предпочитаете другую позицию, желательно использовать функцию « обратный отчет », чтобы отсрочить запуск выбранной Вами программы на несколько секунд

КАК ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ СЕАНС УПРАЖНЕНИЙ

- Начните с выбора продолжительности сеанса с помощью кнопок выбора времени работы. Минимальное время- 1 минута, максимальное время 15 минут.
- Выберите режим работы с помощью кнопки ответственной за режим работы.
- Выберите режим интенсивности покачиваний или вибраций с помощью кнопки для настройки уровня интесивности.
- Выберите одну из трех вункций работы устройства ;
  - Vibrating (вибрации)
  - Up & Down (покачивание)
  - Duo (вибрации+покачивание)
- Для того, чтобы начать Ваше упражнение, нажмите на кнопку включения программ, которая находится под кнопкой регулирования интенсивности.

RU

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

- Модель : POWER TRIO
- Номер : LA100104
- Напряжение: 230V
- Частотность : 50Hz
- Мощность : 500W
- Максимально допустимая нагрузка : 200kg

УХОД

Пожалуйста, выключайте рубильник и отключайте аппарат до ежедневного осмотра-ухода.

Используйте мягкую и сухую тряпочку, а не влажную, для чистки электрического рубильника и поверхности платформы.

Проникновение чистящего средства в аппарат может его повредить.

ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ

- Данное гарантийное обязательство действительно в течении двух лет со дня покупки, за исключением следующих случаев: Данные гарантийные обязательства, относящиеся к продукции LANAFORM® не распространяются на повреждения, возникшие в результате несоответствующего или неправильного использования; или на повреждения, возникшие в результате использования аксессуаров, не входящих в комплект, на повреждения, возникшие в результате модификаций, внесенных в изделие, не подлежащих контролю LANAFORM®.
- Товары не подвергаются гарантии, если товар был распакован, открыт, изменен или починен не в сервисном центре Ланаформ.
- Гарантия не действительна без предъявления всех деталей устройства и упаковок.
- Гарантийные обязательства действительны в течении двух лет со дня покупки.
- С момента получения поврежденного товара, компания LANAFORM® обязуется произвести его ремонт или замену, в зависимости от случая..

پاور تریو

دفترچه راهنما

مطالعه این دفترچه قبل از نصب و استفاده از دستگاه پاور تریو ضروری است.

مشتری گرامی،

لانافورم از اعتماد شما در خرید این محصول، پاورتریو، تشکر می کند.

لطفاً تمام این دفترچه، به ویژه دستورات ایمنی را قبل از نصب و استفاده با دقت بخوانید تا به درستی از آن استفاده کنید. این دفترچه را نگه دارید تا در صورت نیاز آن را دوباره بخوانید. همچنین لطفاً با در اختیار قرار دادن دستورالعمل های طرز استفاده دستگاه، تمام استفاده کنندگان دستگاه را از نحوه نگهداری و روش استفاده آن آگاه کنید.

توصیه های عمومی در مورد ایمنی

- این دستگاه باید با مراقبت و کنترل منظم و با توافق اولیه پزشک استفاده شود.
- قبل از هرگونه استفاده از دستگاه، اطمینان حاصل کنید که دستگاه در وضعیت مناسب بوده و باقی می ماند.
- در صورت مشاهده هرگونه آسیب آشکار، از دستگاه استفاده نکنید. آن را از برق بکشید و با یک تکنیسین مورد اعتماد یا فروشنده آن تماس حاصل کنید، زیرا استفاده از دستگاه ممکن است خطراتی در بر داشته باشد.
- به هیچ وجه سعی نکنید که خودتان عیب دستگاه را برطرف کنید. به فروشنده و یا خدمات مشتریان مراجعه کنید.
- از باز کردن دستگاه خودداری کنید زیرا این کار ضمانت نامه آن را باطل می کند.
- اگر سیم برق آسیب دیده باشد، باید توسط سازنده، خدمات فنی یا هر شخص ذیصلاح دیگری تعویض شود به طوریکه از ایجاد هرگونه خطر جلوگیری شود.
- سازنده مسئول صدمات ناشی از استفاده نامتناسب یا آسیب عمدی به پاور تریو و هرگونه عواقب ناشی از آن نمی باشد.
- این دستگاه ماساژ برای استفاده شخصی و در خانه در نظر گرفته شده است. نمی توان از آن استفاده تجاری و حرفه ای نمود.
- هرگز با کشیدن سیم برق، دستگاه را از برق نکشید.
- از پریدن روی سکو خودداری کنید، این کار ممکن است به دستگاه آسیب برساند.
- پس از هر بار استفاده و قبل از هرگونه تمیزکردن، دستگاه را خاموش کرده و آن را از برق بکشید.
- اگر دستگاه را روی فرش قرار داده اید، مراقب باشید که دهانه تهویه مسدود نشده باشد.
- از قرار دادن دست در شکاف بین سکو و پایه دستگاه خودداری کنید.
- از استفاده از دستگاه روی پوشش وینیلی خودداری کنید.
- بسته بندی را دور از دسترس اطفال نگه دارید. کیسه های پلاستیکی، خطر خفگی دارند.
- دستگاه را در کیسه پلاستیکی، به دور از رطوبت، در دمای بالای 10 درجه نگه دارید و مراقب باشید که قطعات برقی در معرض رطوبت قرار نگیرند.
- از نگهداری و استفاده در نزدیکی شعله یا هرگونه منبع گرمایی بالای 40 درجه خودداری کنید.
- دستگاه را در وضعیت روشن ترک نکنید.
- توصیه می شود قبل از استفاده از دستگاه، چند ورزش برای گرم کردن (برای مثال، تمرین هایی که در مقدمه گفته شده است) انجام دهید.
- سرعت تمرین ها را به تدریج و بدون زیاده روی افزایش دهید، به ویژه اگر عادت ندارید به طور منظم ورزش جسمی سنگین انجام دهید.
- مرکز ثقل خود را روی یک طرف سکو قرار ندهید، زیرا این کار باعث آسیب به دستگاه و ایجاد سر و صدای در آن می شود.

PS

- اگر احساس درد یا سرگیجه دارید، اگر در مفصل ها یا جای دیگر احساس درد دارید، اگر صدمه دیده اید، اگر کیست دارید، اگر نبضتان به طور غیر طبیعی تند می زند و اگر هرگونه نشانه غیر طبیعی دارید، فوراً استفاده از دستگاه را متوقف نموده و به پزشک مراجعه کنید.
- دستگاه اندازه گیری ضربان قلب صرفاً آگاهی دهنده است. اگر می خواهید به میزان دقیقی از ضربان برسید، از یک نبض سنج استفاده کنید.
- مراقب باشید که کودکان و افراد کم سن و سال با دستگاه بازی نکنند و از آن استفاده نکنند.
- این دستگاه برای افراد (از جمله کودکان) که توانایی فیزیکی، حسی یا ذهنی محدود دارند، یا افراد آماتور یا نا آگاه از استفاده دستگاه، پیش بینی نشده است؛ این افراد اگر توسط فرد مسئول ایمنی، از مراقبت ها و دستورالعمل های اولیه مربوط به استفاده دستگاه مطلع شده باشند، می توانند از دستگاه استفاده کنند.

- **<u>بیش از 10 دقیقه در روز و بیش از سه بار در هفته از دستگاه استفاده نکنید.</u>**

استفاده کنندگان آماتور برای استفاده از این مدل دستگاه، باید هم مدت جلسات و هم توان پاور تریو، را به تدریج افزایش دهند. به علاوه توصیه می شود از این محصول 10 دقیقه در روز (5x2) دقیقه، به طور منقطع و با یک استراحت یک دقیقه ای استفاده شود.

- علاوه بر رضایت پزشکی اولیه برای استفاده از دستگاه پاور تریو، در موارد زیر، قبل از استفاده از این دستگاه حتماً با پزشک و حتی پزشک متخصص خود مشورت کنید:
  - اگر مدت زیادی است که ورزش سخت انجام نداده اید و اگر مشکلی در سلامتی دارید برای مثال مشکل قلبی، ارتوپدی یا گردش خون و غیره، اگر دستگاه جلوگیری از حاملگی استفاده می کنید، اگر سالخورده هستید، اگر مشکلی در سلامتتان ایجاد شده است، اگر اخیراً دارو مصرف کرده یا می کنید، اگر به تازگی عمل جراحی جدی داشته اید اگر اخیراً آسیب جدی دیده اید، اگر بیماری های عفونی یا التهاب جدی به هر شکلی دارید، اگر از پوکی استخوان، سستی غضروف یا تاندون ها رنج می برید، اگر پارگی در شبکیه چشم دارید و یا مبتلا به سرطان هستید.

  این لیست کامل نیست، در صورت کوچکترین تردید، قبل از استفاده از پاور تریو یا در صورت تردید در مورد سلامتتان یا اختلال در سلامتی، با پزشکتان مشورت کنید. در هر صورت، شما برای اینکه از این دستگاه استفاده کنید باید از سلامت کامل برخوردارباشید.

- استفاده از این دستگاه، در موارد زیر بدون اجازه پزشک ممنوع می باشد.
  - اگر باردار هستید یا در دوره قاعدگی می باشید، اگر معلولیت جسمی، ناراحتی عصبی یا ذهنی دارید، اگر از بیماری روانی رنج می برید، اگر سابقه ورزشی ندارید و شناختی از استفاده این نوع دستگاه ندارید، اگر دستگاه تنظیم ضربان قلب دارید، اگر در کفل، زانو یا قوزک پا، یا هر قسمت دیگری ایمپلنت (کاشت پلاتین یا اعضای مصنوعی دیگر) انجام داده اید، اگر از عفونت شدید تاندون ها ، فتق، عارضه پشت، دیسک، اختلال در سیستم گردش خون، دردهای شکمی رنج می برید، اگر سابقه لخته شدن خون دارید، اگر مبتلا به میگرن هستید و اگر الکل یا مواد مخدر مصرف کرده اید.

  این لیست کامل نیست، در صورت کوچکترین تردید، قبل از استفاده از پاور تریو یا در صورت تردید در مورد سلامتتان یا اختلال در سلامتی، با پزشکتان مشورت کنید. در هر صورت، شما برای اینکه از این دستگاه استفاده کنید باید از نظر سلامتی، در وضعیت مناسبی باشید.

PS

اصول و عملکرد:
تکنولوژی مورد استفاده توسط پلور تریو، با در کنار هم قراردادن دو عملکرد مکمل، بدعتی نو گذارده است:
عملکرد لرزشی و عملکرد نوسانی.

- از یک طرف، پلور تریو حرکت نوسانی تولید می کند. در این صورت صفحه به صورت « up and down » یا « بالا – پایین » کار می کند.
- از طرف دیگر، پلور تریو، حرکت لرزشی ایجاد می کند.
این دو عملکرد می تواند به طور همزمان یا به صورت مجزا استفاده شود.

صفحه نوسانگر: تأثیر آن روی بدن

- لاغری و اثر بر تجزیه چربی
- انقباض های کوچک ماهیچه ای، تولید گرما را در بدن تسهیل می کند. بنابراین شما کالری مصرف می کنید و به این ترتیب چربی می سوزانید. تحریک با نوسان، گردش خون را فعال می کند و تبادل اکسیژن را در سطح بافت های ماهیچه ای افزایش می دهد. این تحریک با نوسان، به دفع بهتر سموم کمک می کند. این تحریک همچنین موجب اثر «کشیدگی» روی لایه های سطحی بشره پوست شده و باعث بهتر شدن پوست می شود.

صفحه لرزان: تأثیر آن روی بدن

- تقویت ماهیچه ها
- لرزش با دامنه مشخص و فرکانس مناسب، سبب انبساط تارهای ماهیچه ای می شود.
- در وضعیت صفحه لرزان، عکس العمل خود به خود بدن «منقبض کردن ماهیچه ها» می باشد. این «عکس العمل تقویتی لرزاننده» سبب عکس العمل کششی شده که موجب انقباض تارهای ماهیچه ای می گردد، به این ترتیب این عملکرد، منجر به تقویت ماهیچه ها و افزایش نیرو می-شود. فرکانس بین 20 و 40 لرزش در دقیقه، تمرین را بسیار موثر می کند. سیستم ماهیچه ای به طور کامل تحریک شده و خون رسانی بهتر می شود.

PS

تأثیرات تمرین

- امکان تحریک ماهیچه ها را فراهم می کند.
- باعث افزایش قدرت ماهیچه ها و سفت شدن آنها می شود.
- با انقباض ماهیچه ای، باعث افزایش تحرک می شود.
- باعث افزایش گردش خون می شود و خون رسانی را تسهیل می کند.
- باعث کاهش سموم می شود.
- دستیابی به وضعیت مطلوب را برای بدن میسر می کند.
- با سوزاندن چربی ها، باعث کاهش سلول های چربی می شود.
- لاغر شدن را تسهیل می کند.
- به بهبود سلامت/ وضعیت فیزیکی کمک می کند.

توضیح دستگاه

1. گیرنده ضربان قلب
2. فرمان
3. کنترل های اصلی

4. کلید ایمنی و توقف اضطراری
5. ستون بالایی
6. تابلو کنترل ثانویه
7. ستون پائینی
8. سکو
9. محل قلاب ها برای تغییر در اندازه سطح سکو

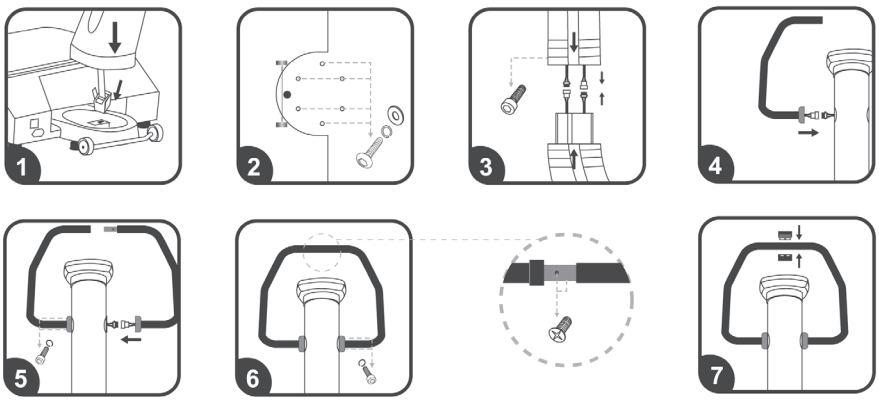
اگو دستگاه قابلیت تغییر پذیری دارد ، آنها را در قلابهایی که بدین منظور پیش بینی شده و در کنار سکو قرار دارد، بیندازید.

10. پایه

لوازم جانبی

- M8 x 35 (6)
- M8.1 (6)
- حلقه (1)
- M8.2 (6)
- M6 x 15 (4)
- M6 x 20 (1)
- M6 (4)
- میله (1)
- M6 x 0.5 (2)

دستورالعمل مونتاژ

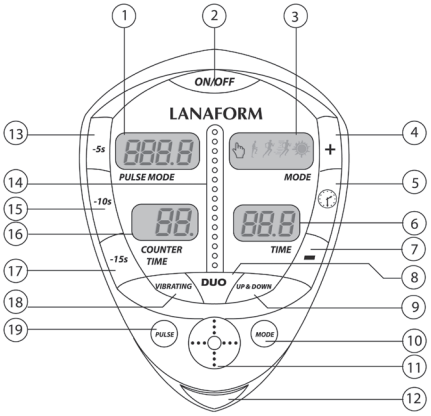


1. ستون پایینی را بگیرید و آن را در نزدیکی پایه قرار دهید و دو شاخه برق را به آن وصل کنید. انتهای ستون را در پایه دستگاه وارد کنید تا سوراخ های پیچ به خوبی تراز شوند.
2. وقتی که قطعات در جای خود قرار گرفت، دستگاه را به کنار خم کنید و از 6 پیچ M8x35 برای وصل کردن پایه و ستون استفاده کنید. برای هر پیچ از یک واشر و یک مهره استفاده کنید.

برای تسهیل مونتاژ، توصیه می کنیم ، پیچ های مخصوص را در محل خود قرار دهید، سپس همه آنها را تا نیمه بپیچانید، پس از این مرحله، می توانید همه را به طور کامل محکم کنید.

3. ستون بالا را به ستون پائین و صل کنید. برای وصل کردن دوشاخه، قطعات را روبروی هم قرار دهید . سپس دو تیر عمودی را وصل کنید و از پیچ M6x20 استفاده کنید.
4. قطعات سازنده فرمان را بردارید و سیم های برق را مانند تصویر وصل کنید . برای وصل کردن قسمت پایینی فرمان به ستون از دو پیچ M6x15 استفاده کنید. برای هر پیچ از یک مهره M6 استفاده کنید.
5. برای قسمت مقابل نیز همین کار را انجام دهید. دقت کنید که دو قسمت بالای فرمان را درست وصل کنید.
6. دو قسمت بالایی فرمان را وصل کنید، از دو پیچ M6x0.5 استفاده کنید.
7. قاب بالای محل اتصال دو قطعه فرمان را قرار داده و وصل کنید.

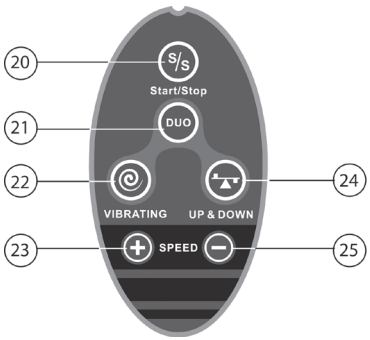
دستگاه شما آماده استفاده است.



کنترل ها

تابلوی کنترل اصلی

1. صفحه نمایش ضربان قلب.
2. دکمه راه اندازی.
3. صفحه نمایش وضعیت.
4. دکمه ای که زمان کار را افزایش می دهد.
5. دکمه انتخاب تنظیم زمان.
6. دکمه دیجیتال زمان کار.
7. دکمه ای که زمان کار را کاهش می دهد.
8. دکمه هر دو حالت (Duo) که امکان گذر به هر دو عملکرد را میسر می کند: نوسانگر- لرزاننده.
9. دکمه «Up and down» که امکان گذر به وضعیت نوسان را فراهم می کند.
10. دکمه انتخاب وضعیت های مختلف.
11. دکمه تنظیم سطح شدت.
12. دکمه راه اندازی برنامه انتخاب شده.
13. دکمه راه اندازی وضعیت «معکوس» با تأخیر پنج ثانیه.
14. نمایش سطح شدت لرزش یا نوسان.
15. دکمه راه اندازی وضعیت «شمارش معکوس» با تأخیر 10 ثانیه.
16. صفحه نمایش شمارش معکوس.
17. دکمه راه اندازی وضعیت «شمارش معکوس»با تأخیر 15 ثانیه.
18. دکمه « لرزش» که امکان عبور به حالت لرزش را میسر می کند.
19. دکمه نمایش «ضربان قلب».



تابلوی کنترل تانویچ

20. دکمه راه اندازی
21. دکمه هر دو حالت (Duo)، که امکان گذر به دو عملکرد را میسر می کند: نوسانگر- لرزاننده.
22. دکمه « لرزش» که امکان عبور به حالت لرزش را میسر می کند.
23. دکمه ای که امکان افزایش شدت را فراهم می کند.
24. دکمه «Up and down» که امکان گذر به حالت نوسان را فراهم می کند.
25. دکمه ای که امکان کاهش شدت را فراهم می کند.

PS

شرح ویژگیهای مختلف

عملکرد شمارش معکوس:

این وضعیت، این امکان را به وجود می آورد که عملکرد دستگاه به مدت 5، 10 یا 15 ثانیه به تأخیر بیفتد. ابتدا قبل از استفاده از این عملکرد، وضعیت، مدت و شدت وضعیت مورد نظر را انتخاب کنید.

این عملکرد، به استفاده کننده زمان می دهد تا هنگام تمرین های پیچیده، خود را روی صفحه قرار دهد.

نمایشگر ضربان قلب:

نمایشگر ضربان قلب به طور همزمان تعداد نبض قلب را در دقیقه به اطلاع شما می رساند.

کلید ایمنی و توقف اضطراری:

این کلید، امکان عملکرد دستگاه را فراهم می کند. در مواقع اضطراری که توقف کامل دستگاه لازم است، می توانید با کشیدن بند، کلید را قطع کنید. همچنین می توانید این کلید را بردارید و در یک جای مطمئن نگهداری کنید تا کودکان با دستگاه بازی نکنند.

توضیح حالت های مختلف

وضعیت دستی

این امکان را فراهم می کند که خودتان سرعت دلخواه را تنظیم کنید.

وضعیت مناسب برای افراد تازه کار

این وضعیت، این امکان را فراهم می کند که هنگام اولین جلسات خودتان را با حالت لرزاننده و نوسانگر سازگار کنید.

وضعیت متوسط

برای افرادی که قبلاً به استفاده از دستگاه عادت کرده اند، این وضعیت، یک مرحله مکمل برای کار شدیدتر است.

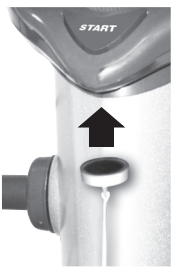
وضعیت پیشرفته

این وضعیت، برای افراد با تجربه در نظر گرفته شده است. این برنامه فشرده تر و کامل تر است.

وضعیت برای سوزاندن چربی ها

این وضعیت مزیت های هر یک از حالت ها را یکجا جمع کرده است.

PS



نحوه استفاده

پیش از اتصال دستگاه به برق، لطفا آهن ربا (مغناطیس) را مطابق تصویر در جای خود قرار دهید

1. دستگاه را به برق وصل کنید و کلیدی را که در پشت پایه قرار دارد، فعال کنید. دستگاه آماده است.
2. دکمه روشن و خاموش را فشار دهید تا دستگاه روشن شود . برای خاموش کردن دستگاه، دوباره این دکمه را فشار دهید.
3. اگر می خواهید از دستگاه در وضعیت «ایستاده» استفاده کنید، قبل از روشن کردن، روی آن بایستید. اگر می خواهید در وضعیت دیگری باشید ترجیحاً از عملکرد «شمارش معکوس» استفاده کنید تا راه اندازی برنامه منتخب چند ثانیه به تأخیر بیفتد.

چگونه یک جلسه تمرین را برنامه ریزی کنید.

- زمان تمرین را به کمک دکمه تنظیم زمان عملکرد انتخاب کنید. حداقل زمان یک دقیقه و حداکثر زمان پانزده دقیقه می باشد.
- حالت مورد نظر را با دکمه وضعیت، انتخاب کنید.
- میزان شدت لرزش یا نوسان را با دکمه تنظیم سطح شدت، انتخاب کنید.

- یکی از سه عملکرد دستگاه را انتخاب کنید؛
  - وضعیت لرزاننده
  - وضعیت بالا و پایین (نوسانگر)
  - هردو (لرزاننده+نوسانگر)
- برای شروع تمرین، دکمه راه اندازی برنامه را که زیر دکمه تنظیم شدت قرار دارد، فشار دهید.

اطلاعات فنی

- مدل: POWER TRIO
- مرجع: LA100104
- ولتاژ:230 ولت
- فرکانس الکتریکی : 50 هرتز
- قدرت: 500 وات
- حداکثر وزن مجاز: 200 کیلوگرم

نگهداری

قبل از نگهداری روزانه، کلید را خاموش کرده و دستگاه را از برق بکشید. دستگاه را با یک دستمال مرطوب تمیز کنید. برای تمیز کردن کلید و اطراف سرکه، از یک دستمال نرم و خشک به جای دستمال مرطوب استفاده کنید.
نفوذ ماده پاک کننده در دستگاه ممکن است به آن آسیب برساند.

ضمانت محدود

مدت زمان ضمانت: فقط 2 سال:

- ضمانت نامه دستگاه پاور تری، صدمات ناشی از استفاده بیش از حد و غیر اختصاصی، هرگونه حادثه، هرگونه استفاده از لوازم جانبی غیر مجاز، هرگونه تغییر صورت گرفته در محصول یا هرگونه وضعیت خارج از کنترل لانافرم را شامل نمی شود.
- اگر محصول توسط شرکت یا فردی که مورد قبول لانافرم نمی باشد باز شود، ضمانت نامه آن باطل می شود.
- ضمانت نامه با بازسازی کامل دستگاه، لوازم جانبی آن و جعبه اعمال می شود. لانافرم مسئول هرگونه صدمه جانبی یا خاص نمی باشد.
- هرگونه ضمانت نامه که شامل این دستگاه می شود به مدت 2 سال از تاریخ خرید معتبر است. به محض دریافت، لانافرم بر حسب مورد، محصول شما را تعمیر و یا تعویض می نماید.
- لطفاً رسید خرید را نگه دارید.

PS

LANAFORM®

SA LANAFORM NV

Zoning de Cornémont
rue de la Légende. 55
B-4141 LOUVEIGNE
BELGIUM

Tél. +32 (0)4 360 92 91
Fax +32 (0)4 360 97 23

info@lanaform.com
www.lanaform.com

2474bG